แปลก แต่ จริง



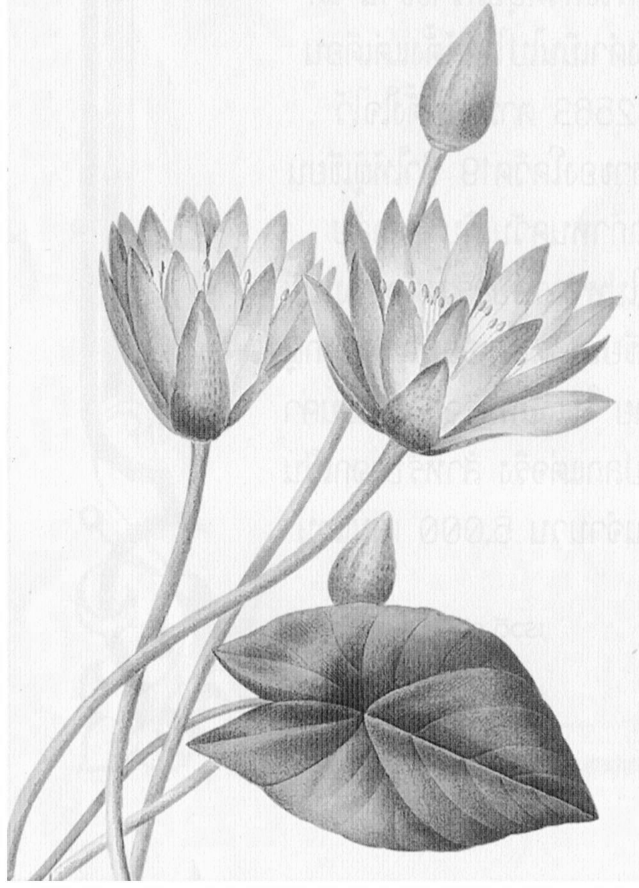
เรวดี (เล็กปรีชากุล) ควินน์

แปลก แต่ จริง เรวดี (เล็กปรีชากุล) ควินน์

ขอขอบคุณจากผู้เขียน
แปลกแต่จริงสามารถได้รับการพิมพ์เป็น
ครั้งที่2 ได้จากเงินบริจาคที่เพื่อนๆ และ
ครอบครัวของผู้เขียน
ที่มีความศรัทธาบริจาค
ให้ผู้เขียนสำหรับโครงการสอนธรรมะเด็ก
ชั้นมัธยมศึกษาจำนวน80คน ที่วัดภูจัน
แดงวนารามที่จังหวัดอุบลราชธานี แต่
โครงการนี้ยังดำเนินไปไม่ได้ตั้งแต่เดือน
ธันวาคมปี2563 ตามที่ได้ตั้งใจไว้
เนื่องจากปัญหาของโควิด19 ทำให้ผู้เขียน
ไม่สามารถกำหนดวันเดินทางกลับ
สหรัฐอเมริกาไปหาครอบครัวได้อย่างไม่มี
วันกำหนด ผู้เขียนจึงต้องขออนุญาตจากผู้
บริจาคทั้งหลาย ใช้เงินที่บริจาคมาเป็นค่า
พิมพ์หนังสือแปลกแต่จริง สำหรับแจกเป็น
ธรรมทานเป็นจำนวน 5,000 เล่มแทน

เรวดี ควินน์ เล็กปรีชากุล

สารบัญ



จากผู้เขียนถึงผู้อ่าน

บทความจากหนังสือเล่มนี้ผู้เขียนได้แรงบันดาลใจจากการศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นประสบการณ์การใช้ชีวิตของผู้เขียนที่ผ่านมาเกือบ 79 ปี ซึ่งเต็มไปด้วยการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันตามที่พระพุทธเจ้าสอนไว้โดยที่ไม่เคยทราบมาก่อนเนื่องจากได้ศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียนคริสต์และใช้เวลามากกว่าครึ่งชีวิตในต่างประเทศที่นับถือพระเยซูเจ้าและได้เปลี่ยนศาสนาจากพระพุทธศาสนามาเป็นศาสนาคริสต์เมื่ออายุได้ 25 ปี ครั้งที่ไปขออนุญาตคุณพ่อของผู้เขียน ท่านให้คำแนะนำว่าทุกศาสนามีจุดมุ่งหมายสอนให้คนเป็นคนดี เมื่อไปเป็นสมาชิกของเขาอย่าไปทำให้ศาสนาของเขาเสียชื่อเสียงก็แล้วกัน ผู้เขียนจึงปฏิบัติตามคำสอนอย่างจริงใจตลอดระยะเวลา 20 ปี ด้วยการศึกษาพระคัมภีร์ของศาสนาคริสต์ทุกเล่ม

แต่แล้วผู้เขียนเริ่มมีความรู้สึกว่า จิตใจที่มีอิสรภาพหลังจากเข้าโบสถ์คริสต์เริ่มเสื่อมลงและเห็นว่าควรออกจากโบสถ์คริสต์ได้แล้ว เนื่องจากผู้เขียนได้ระลึกถึงคำสอนของคุณพ่อเสมอว่า ชีวิตที่ไม่มีอิสระของจิตใจเป็นชีวิตที่ไม่น่าอยู่ ผู้เขียนจึงออกค้นหาอิสรภาพของจิตใจในขั้นต่อไปด้วยการเป็นสมาชิกของศาสนาอีกหลายศาสนาในสหรัฐอเมริกาเพื่อหาความรู้ที่ช่วยให้จิตใจได้พบกับอิสรภาพทางจิตใจอีกครั้ง โดยที่

ไม่เคยคิดถึงศาสนาพุทธโดยกำเนิดของผู้เขียนเลย จนกระทั่งปี 2554 ผู้เขียนได้กลับสู่บ้านเกิดของตนเองเมื่อเกษียณอายุ

เมื่อกลับมาอยู่บ้านเกิดของตนเอง ผู้เขียนมีจิตใจที่ค่อนข้างมีความสุขกับชีวิตตนเองที่มีอิสระ เต็มไปด้วยความอบอุ่นของพี่น้องอย่างคิดไม่ถึงว่าชีวิตบั้นปลายจะมีความสุขพร้อมทั้งกายและจิตใจ

ซึ่งต่างจากเพื่อนรุ่นเดียวกันที่มีปัญหาสุขภาพ และอยู่กับความเงียบเหงาของชีวิตที่เหลือ เหตุผลนี้เองที่ทำให้ผู้เขียนเริ่มหาคำตอบจากคำสอนของพระพุทธเจ้า และได้พบว่าชีวิตของผู้เขียนปฏิบัติธรรมตามที่พระพุทธเจ้าสอนโดยมีคุณพ่อคุณแม่เป็นผู้อบรมจิตใจด้วยตัวอย่างในการสร้างบุญบารมีตั้งแต่ผู้เขียนเริ่มจำความได้ ท่านทั้งสองได้แสดงธรรมให้เห็นเป็นตัวอย่างในชีวิตประจำวันด้วยการให้ทาน รักษาศีล และส่งเสริมให้ลูกๆ มีการศึกษาหาความรู้ เพื่อเป็นที่พึ่งของตนเองและช่วยคนอื่นได้ด้วย

ชีวิตของผู้เขียนจึงมีความสุขกับการอ่านหนังสือของนักปรัชญา โดยเข้าใจว่าคือความสุขที่สมบูรณ์แล้ว แต่หารู้ไม่ว่านั่นเป็นเพียงจุดเริ่มต้นของผู้เขียนที่จะได้พบกับคำสอนของพระพุทธเจ้ามหาศาสดาโลกในเวลาต่อมา

เมื่อผู้เขียนกลับมาประเทศไทยพร้อมสามี และมีโอกาสฟังธรรมเทศนาของหลวงปู่ชา สุภัทโทเป็นครั้งแรก ซึ่งประทับใจมาก จึงเริ่มศึกษาและปฏิบัติตามหลักธรรมด้วยความศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างจริงจังตั้งแต่นั้นมา

ผู้เขียนมั่นใจว่าผู้อ่านจะเห็นประสบการณ์ชีวิตของผู้เขียนสอดคล้องกับความจริงของชีวิตทุกคนในโลกใบนี้โดยไม่ตระหนักใจมาก่อน หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านเริ่มมองเห็นชีวิตที่ผ่านมาว่า มีสิ่งที่แปลกแต่จริงเกิดขึ้นมากโดยที่เราไม่เคยมองเห็นมาก่อน สิ่งที่แปลกคือสิ่งที่เรายังไม่เข้าใจมาก่อน สิ่งที่เราคิดว่าจริงกลายเป็นสิ่งที่เราควรปล่อยวาง

เรวดี (เล็กปรีชากุล) ควินน์

...แปลกแต่จริง

จิตของเรามีไว้พัฒนาให้ตื่นรู้ให้เห็นสัจธรรม

อย่าทำลายจิตของคุณด้วยจินตนาการของคุณ

ใจของเรามีไว้พัฒนาให้มีปัญญาและความเมตตา

อย่าทำลายใจของคุณด้วยอารมณ์จากความกังวล

ร่างกายของคุณมีไว้สร้างบุญบารมี

อย่าทำลายร่างกายของคุณด้วยกิเลสที่ไม่มีวันพอ

...แปลกแต่จริง

การสร้างความดีไม่แตกต่างจากการสร้างบุญบารมีให้แก่ตนเอง

และยังเป็นการสร้างประโยชน์ต่อสังคมด้วย

...แปลกแต่จริง

เมื่อเข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้าเปรียบเสมือนได้กินอาหาร

มื้ออร่อยที่สุด อาหารซึ่งเปี่ยมด้วยคุณภาพทำให้ร่างกายแข็งแรง

...แปลกแต่จริง

ความรักทำให้โลกน่าอยู่

สติและปัญญาทำให้โลกสวยงาม

ความสุขทางใจทำให้สุขภาพแข็งแรง

...แปลกแต่จริง

ความโลภทำให้คนเห็นแก่ตัว

ความโกรธทำให้คนไม่น่ารัก

ความหลงทำให้คนมีปัญหา

...แปลกแต่จริง

ความพยายามพัฒนาตนเองให้เป็นคนดี

เป็นการสร้างความสงบสุขให้แก่ตนเอง

และยังสร้างความสงบสุขต่อคนรอบข้างด้วย

...แปลกแต่จริง

ตัวกูของกูเป็นแค่ความหลงของเราที่สร้างบ้านให้กิเลสอยู่

ถ้าไม่มีตัวกูของกู กิเลสก็จะหมดที่พึ่งในการสร้างความวุ่นวายให้แก่ชีวิตเรา

...แปลกแต่จริง

หน่วยชีวิตของมนุษย์เกิดมาพร้อมทั้งบุญและบาป

...แปลกแต่จริง

เราเกิดมาเพื่อสร้างและบำเพ็ญบุญบารมีเท่านั้น

...แปลกแต่จริง

การให้ทานโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนช่วยละความโลภและเพิ่มความสุข

...แปลกแต่จริง

ถูกคนอื่นเอาเปรียบดีกว่าไปเอาเปรียบคนอื่น
เพราะแสดงให้เห็นว่าชีวิตเรามีความมั่นคงมากกว่าเขา

...แปลกแต่จริง

เมื่อเราให้ความรักหรือช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน
เราก็จะไม่พบกับความผิดหวังในชีวิต

...แปลกแต่จริง

ผู้ที่มีปัญญาและคุณธรรมจะไม่ดูถูกผู้อื่นและแบ่งชั้นวรรณะ

...แปลกแต่จริง

ทาน ศีล ภาวนา ช่วยลดกิเลสและเพิ่มบุญบารมีได้

...แปลกแต่จริง

การรู้จักพิจารณาแก้ไขความประพฤติของตนเอง
เป็นจุดเริ่มต้นของปัญญาภาวนา

...แปลกแต่จริง

สุดยอดของความสุขคือความสุขทั้งทางกายและจิตใจในเวลาเดียวกัน

...แปลกแต่จริง

โลกจะสงบสุขได้ ต้องเริ่มจากตัวเราก่อน

...แปลกแต่จริง

ทรัพย์สมบัติของเราอาจมีคนขโมยไปได้

แต่บุญบารมีที่เราสร้างไว้ไม่มีใครขโมยของเราไปได้

...แปลกแต่จริง

อุเบกขาคือสภาวะจิตที่ปล่อยวางได้ด้วยสติปัญญาเท่านั้น

...แปลกแต่จริง

พลังอันยิ่งใหญ่ที่สุดของจักรวาลคือพลังรักที่บริสุทธิ์และโพธิปัญญา

...แปลกแต่จริง

ความรักที่ขาดปัญญาคือความหลง

ปัญญาที่ขาดพลังของความรักย่อมไม่เกิดมรรคผล

...แปลกแต่จริง

ผู้ปฏิบัติตามบารมี 10 ในชีวิตประจำวัน
ย่อมไม่หลงใหลไปกับกิเลสจนสร้างปัญหาให้ตนเองและผู้อื่น

...แปลกแต่จริง

การสร้างบุญบารมีอย่างต่อเนื่องช่วยให้วิบากกรรมตามมาไม่ทัน

...แปลกแต่จริง

ไม่มีพลังใดยิ่งใหญ่กว่าพลังของความรักที่มาพร้อมกับสติ
และปัญญา

...แปลกแต่จริง

ความกตัญญูและรู้จักตอบแทนบุญคุณสร้างความเจริญให้แก่
หน่วยชีวิต

...แปลกแต่จริง

การเจริญภาวนาทางธรรมเท่านั้นที่ช่วยให้เกิดสติและ
ปัญญาที่มั่นคง

...แปลกแต่จริง

ธรรมชาติของกายและจิตใจมนุษย์ต้องได้รับการพัฒนา
จนถึงนิพพาน

...แปลกแต่จริง

เมื่อปฏิบัติและเจริญด้วยทาน ศีล ภาวนา ทำให้ผู้ปฏิบัติ
ควบคุมกิเลสได้

...แปลกแต่จริง

ความทุกข์และความสุขเกิดจากการกระทำของจิตใจทั้งสิ้น

...แปลกแต่จริง

การปล่อยวางจะเกิดขึ้นได้โดยธรรมชาติเมื่อมีสติและปัญญา

...แปลกแต่จริง

พลังบุญของบุญบารมีและวิริยะในการปฏิบัติธรรมเท่านั้น
ที่จะช่วยให้ดวงตาเห็นธรรมได้

...แปลกแต่จริง

เงินต้องอาศัยเงินลงทุนเพื่อสร้างเงินเพิ่ม
เช่นเดียวกันกับบุญบารมี
ก็ต้องอาศัยบุญบารมีเพื่อสร้างบุญบารมีเพิ่ม

...แปลกแต่จริง

มีพระพุทธเจ้าองค์เดียวเท่านั้นที่สามารถสอนให้มนุษย์
พบทางนิพพานก่อนพบจุดจบของชีวิตได้

...แปลกแต่จริง

การบูชาที่ให้พลังชีวิต ให้บุญบารมีมากที่สุด
คือดำรงชีวิตด้วยการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

...แปลกแต่จริง

เมื่อมีจิตที่เบิกบาน ใจที่มีแต่ความเมตตา สุขภาพก็จะแข็งแรงโดยธรรมชาติ

...แปลกแต่จริง

การเจริญภาวนาปัญญาด้วยคำสอนของพระพุทธเจ้า
เป็นสุดยอดกุศลที่สร้างให้แก่จิตและใจของมนุษย์

...แปลกแต่จริง

ถ้าต้องการแก้ปัญหาของสังคม ต้องเริ่มแก้ไขที่จิตใจของมนุษย์ก่อน

...แปลกแต่จริง

มนุษย์ส่วนมากชอบฟังการนินทามากกว่าฟังธรรมะ
ในชีวิตประจำวัน

...แปลกแต่จริง

ความรักที่ขาดสติและปัญญาคือความหลง

...แปลกแต่จริง

เราจะเห็นความถูกต้องได้ต้องมองเห็นความไม่ถูกต้องก่อน

เราจะเห็นความสุขได้ต้องเห็นความทุกข์ก่อน

...แปลกแต่จริง

การตอบแทนบุญคุณคนต้องอาศัยสติและปัญญา

มิเช่นนั้นจะสร้างปัญหาได้

...แปลกแต่จริง

ความยิ่งใหญ่ของมหาสมุทรเปรียบเสมือนจิตใจมนุษย์ที่ได้รับ

การพัฒนาจนดวงตาเห็นธรรม และเห็นแจ้งว่ามนุษย์จะ

มีความสุขที่แท้จริงโดยธรรมชาติได้ ต้องมีใจกว้างเหมือน

มหาสมุทรและมีสติปัญญาเหมือนความเค็มที่อยู่ด้วยอย่างถาวร

...แปลกแต่จริง

มนุษย์จะเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตตนเองมากขึ้น

เมื่อต้องสูญเสียสิ่งที่รักไปแล้ว

ทั้งที่มีโอกาสเรียนรู้ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่

...แปลกแต่จริง

ผู้ที่ปฏิบัติธรรมจนดวงตาเห็นธรรมจะเลิกนิสัยชอบนินทา และดูถูกคนอื่น ไม่มีความรู้สึกผิดหวังและสิ้นหวังในชีวิต คำพูดเหล่านี้ก็ไม่มีโอกาสได้ใช้ในชีวิตประจำวัน

"เมื่อไรจะรวยสักที"

"น่ารำคาญจริง"

"น่าเสียดาย"

"น่าโมโหจริง"

"คิดแล้วอดโมโหไม่ได้"

"ทำไมเขาถึงทำกับฉันแบบนี้"

"ถ้าฉันมี"

"ฉันอยากมี"

...แปลกแต่จริง

คำว่า "ขอบคุณ" เป็นคำที่ใช้มากที่สุดในชีวิตประจำวันของผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรม

...แปลกแต่จริง

การปล่อยวางฟังง่ายแต่ทำยาก เพราะต้องอาศัยสติและปัญญาจากการศึกษาและปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น

...แปลกแต่จริง

เส้นทางของวิปัสสนาจะปลอดภัย ต้องอาศัยความศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้าและมีความเพียรในการสร้างบุญบารมีจากการปฏิบัติด้วยทาน ศีล และภาวนาเป็นเสบียงระหว่างทาง

...แปลกแต่จริง

จิตจะผ่องใสได้ต้องอาศัยสมาธิ

ร่างกายจะแข็งแรงได้ต้องอาศัยความสุขทางใจ

ความสุขที่แท้จริงที่เกิดขึ้นในใจโดยธรรมชาติได้ต้องอาศัยปัญญาในการปล่อยวาง

...แปลกแต่จริง

ถ้าตั้งใจใช้ชีวิตแบบพอเพียง ความจนก็ไม่มาเยือน

ถ้าตั้งใจให้ทานโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ความโลภก็จะอ่อนอำนาจ

ถ้าตั้งใจรักษาศีลบริสุทธิ์ ความสงบก็จะมาอยู่เป็นเพื่อน

ถ้าตั้งใจทำสมาธิจนจิตตั้งมั่นในสมาธิ ปัญญาก็จะมาสอนวิธีปล่อยวาง

...แปลกแต่จริง

ความสุขที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเวลาคิดต้องคิด
ด้วยจิตที่เป็นกุศล
เมื่อเวลามีความรักต้องมีใจที่บริสุทธิ์
ความสุขเป็นบุญบารมีที่มนุษย์ต้องสร้างเอง
ด้วยสติและปัญญาในการดำรงชีวิต
ซึ่งเป็นหน้าที่ของทุกคนที่มีบุญได้เกิดมาเป็นมนุษย์

...แปลกแต่จริง

จากการปฏิบัติธรรมด้วยการศึกษาพระธรรมเพื่อให้เกิดความเข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างลึกซึ้งเพื่อนำไปพัฒนาชีวิตประจำวัน ทำให้มีความสงบสุขอย่างสม่ำเสมอ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และแก้ปัญหาชีวิตได้ง่ายขึ้นด้วยสติและปัญญา

...แปลกแต่จริง

ทาน ศีล และภาวนาเป็นบทธรรมที่พระพุทธเจ้าให้เรานำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นฐานในการสร้างความดีของ

จิตใจให้มีพลังต่อต้านความโลภ โกรธ หลง ซึ่งเป็นกิเลสที่มากับหน่วยชีวิตของมนุษย์ เพื่อความอยู่รอดโดยธรรมชาติ จิตที่มีหน้าที่สนองอารมณ์มนุษย์โดยธรรมชาติอย่างต่อเนื่อง จึงสร้างทั้งความทุกข์และสุขอย่างไม่หยุดหย่อนเช่นกัน ทุกศาสนาจึงเกิดขึ้นบนโลกใบนี้ด้วยความคิดของมนุษย์ เพื่อให้มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่มองไม่เห็นคอยคุ้มครอง พระเจ้าจึงถูกสร้างขึ้นมาในหลายศาสนา ผีสางเทวดาก็ถูกสร้างจากความกลัวของมนุษย์ จนกระทั่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และค้นพบอริยสัจสี่ พร้อมกับบทธรรมต่างๆ มาสอนมนุษย์เพื่อให้พ้นทุกข์ ผู้ที่ให้โอกาสตนเองศึกษาพระธรรมจากผู้รู้จึงนับเป็นผู้ที่โชคดีมาก

...แปลกแต่จริง

การให้ทานอย่างสม่ำเสมอช่วยให้อารมณ์ของความโลภลดน้อยลง เพิ่มความเมตตาทางอารมณ์มากขึ้น การรักษาศีลบริสุทธิ์ช่วยให้มีเมตตาจิตไม่เบียดเบียนผู้อื่น แล้วยังสร้างความสงบสุขให้แก่ตนเองและคนรอบข้าง ทำให้มีสุขภาพแข็งแรงโดยธรรมชาติด้วย การภาวนาคือการเจริญสติด้วยการเรียนรู้บทธรรมต่างๆ ของพระพุทธเจ้า

เพื่อให้เกิดสติและปัญญาในการสร้างพลังของบุญบารมี

เพื่อเป็นเสบียงในการเดินทางไปยังจุดหมายสูงสุดของมนุษย์

คือนิพพาน

...แปลกแต่จริง

สิ่งที่ช่วยให้ชีวิตของมนุษย์มีความสุขที่แท้จริง คือต้องมีจิตที่ผ่องใส ใจที่เต็มไปด้วยความเมตตาและสติปัญญา และความกล้าหาญในการรักษาความดี

...แปลกแต่จริง

เส้นทางชีวิตของความโลภ โกรธ และหลง เป็นเส้นทางชีวิตสู่อมตะทุกข์ เส้นทางชีวิตของทาน ศีล และภาวนา

เป็นเส้นทางชีวิตสู่อมตะสุข

...แปลกแต่จริง

ทุกชีวิตของมนุษย์ในโลกมีโอกาสสร้างบุญบารมี

และบาปเท่าเทียมกัน

ไม่ได้ขึ้นอยู่กับฐานะ เชื้อชาติ หรือศาสนา

...แปลกแต่จริง

ถ้ายังไม่ได้เริ่มปฏิบัติธรรม อย่าไปติคนที่ปฏิบัติ

ถ้ายังมองไม่เห็นความรู้น้อยของตนเอง อย่าไปติคนอื่นว่าโง่

เพราะสิ่งที่เราพูดจะสะท้อนถึงจิตใจของตัวเราเอง

...แปลกแต่จริง

คนที่สร้างแต่ความดี จะมีคนทักว่าเป็นเทวดาจากสวรรค์มาเกิด

คนที่สร้างแต่ความชั่ว จะมีคนทักว่าเป็นมารจากนรกมาเกิด

...แปลกแต่จริง

ปลาอยู่บนบกไม่ได้จึงต้องอาศัยน้ำเป็นที่อยู่อาศัย

นกอยู่ในน้ำไม่ได้จึงต้องอาศัยอากาศเพื่อหาเหยื่อเป็นอาหาร

มนุษย์ที่ขาดปัญญาอยู่กับตัวเองไม่ได้จึงต้องพึ่งอัตตาในการหาความสุข ถึงแม้อัตตาไม่สามารถนำความสุขที่ถาวรมาให้ก็ตาม

...แปลกแต่จริง

ถ้าต้องการเลี้ยงลูกให้ถูกทางต้องเลี้ยงด้วยความรัก

คุณธรรมของจิตใจ กับสติและปัญญา

เพราะจะเป็นสมบัติที่มีคุณค่าที่สุด

ที่จะติดตัวเขาไปตลอดชีวิต

...แปลกแต่จริง

สุดยอดของความยุติธรรมคือ กฎแห่งกรรม

สุดยอดของความดีคือ มีความจริงใจต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

สุดยอดของความกตัญญูคือ ความกตัญญูต่อพระพุทธเจ้า

ผู้สอนให้เราพ้นทุกข์

สุดยอดของความรู้คือ รู้จักตนเอง

สุดยอดของความสุขคือ นิพพานสุข

สุดยอดของปัญญาคือ โพธิปัญญา

สุดยอดควรแก่การบูชาคือ พระอรหันต์

สุดยอดของชัยชนะคือ ชนะอารมณ์ของตนเอง

สุดยอดของการปฏิบัติธรรมคือ วิปัสสนาญาณ

สุดยอดของความรักคือ ความรักที่ไม่มีเงื่อนไข

สุดยอดของชีวิตคือ ชีวิตที่มีประโยชน์ต่อสังคม

สุดยอดของการสร้างบุญบารมีคือ ทาน ศีล ภาวนา

สุดยอดของพลังจิตคือ การปล่อยวางด้วยปัญญา

...แปลกแต่จริง

ธรรมชาติของจิตที่ได้รับการพัฒนาจะเป็นจิตที่เบิกบานอยู่เสมอ

มนุษย์ที่ได้รับการพัฒนาทางจิตใจจะมีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

...แปลกแต่จริง

แม่ที่ฉลาดจะส่งเสริมให้ลูกรู้จักพิชิตโลก

แม่ที่มีสติและปัญญาจะสอนให้ลูกพิชิตใจตนเองด้วยคุณธรรม

ลูกที่โชคดีจะมีแม่ที่ฉลาดทั้งทางโลกและมีใจเป็นธรรม

...แปลกแต่จริง

บริษัทจะดำเนินกิจการไปได้ดีเมื่อมีประธานที่มีความสามารถในการบริหาร เช่นเดียวกับจิตใจของมนุษย์ที่มีความสามารถในการบริหารชีวิตด้วยคุณธรรม โดยใช้สติและปัญญา ก็จะมีชีวิตที่อุดมสมบูรณ์ได้

...แปลกแต่จริง

ปัจจุบันเมื่อต้องการข้อมูลใดๆ ก็ค้นหาในกูเกิลได้

เมื่อเงียบเหงาก็มีความบันเทิงให้เลือก

เมื่อร่างกายเจ็บป่วยก็มีหมอคอยรักษา

แต่เมื่อใจมีทุกข์ต้องรักษาด้วยตนเองด้วยการเจริญภาวนาจากผู้รู้

...แปลกแต่จริง

ไม่มีข่าวใดที่น่าชื่นชมมากไปกว่าเมื่อผู้เป็นแม่ได้รับข่าวจากบุตรของตนในวันเกิดครบ 45 ปีของเขา ซึ่งส่งมาทางไลน์บอกเธอว่า “ผมรักคุณแม่มากที่สุด ผมเป็นลูกชายที่โชคดีที่สุดในโลก”

...แปลกแต่จริง

แม่ที่เต็มไปด้วยความรักและคุณธรรมคอยอบรมลูก

ลูกจะมองเห็นแม่เป็นเทวดาคอยปกป้องดูแลเขาตลอดเวลา

ทำให้ไม่มีความกลัวในการดำรงชีวิต

...แปลกแต่จริง

การทำสมาธิกับการฟังธรรมะอย่างต่อเนื่องเป็นโอกาสของผู้ปฏิบัติได้ชำระกิเลสที่สะสมไว้ให้หมดไปทีละเปลาะ

เหมือนกับเติมน้ำสะอาดลงในน้ำที่มีรสเค็มจนรสเค็มจางไปและหมดความเค็มในที่สุด

...แปลกแต่จริง

ถ้าไม่เชื่อว่ากฎแห่งกรรมมีจริงก็ไม่จำเป็นต้องสร้างบุญบารมี
ถ้าเชื่อว่าความสุขที่แท้จริงสร้างได้ด้วยวัตถุก็ไม่ต้องปฏิบัติธรรม
ถ้าสามารถมองเห็นความสวยงามของมนุษย์ที่แตกต่างจากตน
ก็จะมีเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตรร่วมทุกข์และร่วมสุขด้วยกัน

...แปลกแต่จริง

ชีวิตของมนุษย์จะสุขสมบูรณ์มากแค่ไหน ขึ้นอยู่กับความเพียรของแต่ละบุคคลในการสร้างกุศลในจิตใจของตนเองในชีวิตประจำวัน

...แปลกแต่จริง

จิตที่เบิกบานได้ต้องอาศัยการพัฒนาด้วยปัญญา
ใจจะมีความสุขได้ต้องอาศัยบุญที่สร้างจากความดี
ร่างกายจะแข็งแรงได้ต้องอาศัยความสงบสุขของจิตใจ

...แปลกแต่จริง

จิตที่ผ่องใสจะเห็นความสวยงามของความแตกต่าง
จิตที่ขาดการพัฒนาจะรังเกียจและกลัวความแตกต่าง

...แปลกแต่จริง

ชีวิตมนุษย์เต็มไปด้วยการท้าทายในกิจกรรมทั้งทางกุศลและอกุศลที่สร้างทั้งความตื่นเต้นและความหมายให้แก่ชีวิต ถ้าผู้ใดไม่เคยทำความผิดเลยในชีวิตก็แสดงว่าไม่เคยทำอะไรเลยกับชีวิตของตนเอง

...แปลกแต่จริง

มนุษย์ในโลกใบนี้มีแค่สองจำพวกเท่านั้น

พวกหนึ่งคือผู้ที่เห็นแก่ตัวใช้ชีวิตด้วยการสร้างผลประโยชน์ให้แก่ตนเองเท่านั้น อีกพวกหนึ่งคือผู้ที่ใช้ชีวิตในการสร้างประโยชน์ให้แก่ตนเองและผู้อื่นในเวลาเดียวกัน

...แปลกแต่จริง

ความรู้ที่ถูกต้องของปัจจุบันต้องเรียนรู้จากความรู้ที่ไม่ถูกต้องในอดีต ความรู้ที่ถูกต้องในอนาคตต้องอาศัยความรู้ที่ถูกต้องในปัจจุบัน

...แปลกแต่จริง

จิตใจที่มีสันติสุขคือจิตที่ได้การพัฒนาด้วยคุณธรรม

ผู้ที่เริ่มใส่ใจกับการพัฒนาจิตใจตนเองเป็นจุดเริ่มต้นของการมี

สติและปัญญา

...แปลกแต่จริง

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องคือปฏิบัติจนดวงตาเห็นธรรม ผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรมจะเห็นบทธรรมในทุกสิ่งที่มองเห็นด้วยจิตใจที่เบิกบาน

...แปลกแต่จริง

ความสุขจะเพิ่มขึ้นอีกหลายเท่าเมื่อผู้ให้ทานให้มากกว่าความหวังของผู้รับ ในเวลาเดียวกันผู้รับจะมีความสุขเพิ่มขึ้นอีกมากเมื่อไม่หวังมากกว่าสิ่งที่ได้รับเพราะมีความพอเพียงกับชีวิตของตนเอง ผู้ที่อยู่กับความพอเพียงได้คือผู้ที่มีบุญมากที่สุด

...แปลกแต่จริง

ในโลกนี้ไม่มีคนโง่น้อยหรือโง่มาก มีแต่คนรู้น้อยและรู้มากเท่านั้น ผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรมมีความสามารถมองเห็นบทธรรมในทุกสิ่งที่เห็น

...แปลกแต่จริง

ถ้าต้องการเห็นสวรรค์ต้องมองหาในความดีของจิตใจที่สร้างไว้ เมื่อต้องการหนีนรกต้องคอยเฝ้าดูจิตและอารมณ์ของตนเองทุกลมหายใจ

...แปลกแต่จริง

เมื่อเป็นเด็กก็ใช้ชีวิตที่มีความสุขแบบเด็กอย่างเต็มที่ ด้วยคุณธรรมที่อยู่ในใจ เพราะเมื่อเป็นผู้ใหญ่แล้วเราจะกลับไปเป็นเด็กอีกไม่ได้ ควรปล่อยวางโดยธรรมชาติ

เมื่อเป็นวัยรุ่นก็ต้องใช้ชีวิตที่มีความสุขแบบวัยรุ่นอย่างเต็มที่ ด้วยคุณธรรมที่ต้องศึกษาหาความรู้ อันสามารถนำไปประกอบอาชีพเพื่อความอยู่รอดของชีวิต จะกลับไปสู่วัยรุ่นอีกไม่ได้ ควรปล่อยวางโดยธรรมชาติ

เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็ต้องใช้ชีวิตที่มีความสุขอย่างเต็มที่แบบผู้ใหญ่ ด้วยคุณธรรม มีความรับผิดชอบกับการงานและครอบครัวอย่างสุดความสามารถจนหมดหน้าที่ ไม่จำเป็นต้องหาอะไรเพิ่มอีกในชีวิต ควรปล่อยวางโดยธรรมชาติ

เมื่อเป็นวัยชราต้องใช้ชีวิตที่มีความสุขจากบุญบารมีที่สร้างไว้จากการใช้ชีวิตที่ถูกต้องมาตลอดด้วยทาน ศีล และภาวนา ความสุขของผู้สูงวัยจึงเป็นความสุขที่เกิดจากการปล่อยวางของแต่ละระยะของชีวิต

...แปลกแต่จริง

หมอที่ดูแลร่างกายเราได้ดีที่สุดคือตัวเราเอง ครูที่สอนเราได้ดีที่สุดคือประสบการณ์ของชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม กัลยาณมิตรที่ดีที่สุดคือคำสอนจากพระอรหันต์

...แปลกแต่จริง

ก่อนที่เราจะช่วยลดความเดือดร้อนของผู้อื่น เราต้องฝึกตนเองให้ช่วยตนเองโดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองก่อน

...แปลกแต่จริง

ผู้ที่มีเกียรติคือผู้ที่รู้จักการให้เกียรติผู้อื่น ถ้าเราต้องการให้เกียรติกับความคิดของเรา เราต้องให้เกียรติกับความคิดของผู้อื่นก่อน การตัดสินความดีหรือความชั่วของคนอื่นเป็นการตัดสินตัวเราเองทุกครั้งไปเพราะว่าเราอาศัยธาตุเดียวกันโดยธรรมชาติ

...แปลกแต่จริง

พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นกัลยาณมิตรที่ดีที่สุดในจิตใจมนุษย์

...แปลกแต่จริง

บุญที่สร้างจากจิตใจที่อกุศลย่อมไม่ได้ผล เหมือนกับธนบัตรปลอมที่ใช้ประโยชน์ไม่ได้

...แปลกแต่จริง

ความรู้ทางธรรมเปรียบเสมือนกับอาหาร

ถ้าร่างกายไม่หิวก็จะไม่หาอาหารรับประทาน

เมื่อไม่หิวความรู้ทางธรรมก็จะไม่สนใจหาความรู้ทางธรรม

...แปลกแต่จริง

ผู้ที่มีความรู้และการศึกษาสูงแต่ขาดคุณธรรมทางจิตใจย่อมเป็นตัวอย่างที่ไม่เหมาะกับเยาวชนในการเป็นผู้นำที่ดีในอนาคตได้

...แปลกแต่จริง

มนุษย์เป็นสัตว์โลกที่มีอำนาจเหนือสัตว์โลกอื่นทั้งหลาย

มีสิทธิ์เลือกสิ่งที่ชอบหรือไม่ชอบ เลือกทำสิ่งที่เป็นกุศลหรืออกุศล พร้อมกับโอกาสในการเจริญปัญญาจนดวงตาเห็นธรรมจากวิปัสสนาญาณให้พ้นทุกข์ได้

...แปลกแต่จริง

เวลาบริหารกายต้องอาศัยการเคลื่อนไหว

เวลาบริหารจิตต้องอาศัยความนิ่ง

เวลาบริหารใจต้องอาศัยความรักและปัญญา

...แปลกแต่จริง

เคยคิดบ้างไหมว่าการจบชีวิตของตนเองต้องอาศัยอำนาจของความกล้าหาญและความแข็งแกร่งของจิตใจเท่าเทียมกับอำนาจเดียวกันกับการแก้ปัญหาชีวิต ชีวิตเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากที่สุดที่ต้องรักษา

...แปลกแต่จริง

ถ้ามนุษย์ไม่เห็นดวงจันทร์มาก่อนก็คงไม่มีโอกาสไปถึงดวงจันทร์ เมื่อมีพระอรหันต์มาสอนให้เรารู้เกี่ยวกับนิพพาน ถ้าเราไม่เชื่อก็ไปไม่ถึงแน่

...แปลกแต่จริง

ผู้ที่สมหวังมากที่สุดในชีวิตคือผู้ที่มีน้ำใจมากที่สุด
ผู้ที่ผิดหวังมากที่สุดในชีวิตคือผู้ที่หวังผลตอบแทนจากสิ่งที่ตนให้

...แปลกแต่จริง

ก่อนออกจากบ้านอย่าลืมเอาน้ำใจไปที่ทำงาน
ก่อนออกจากที่ทำงานอย่าลืมเอาความสุขที่ได้จากที่ทำงานกลับมาบ้าน ชีวิตในครอบครัวจึงจะอบอุ่นและสงบสุข

...แปลกแต่จริง

คนส่วนมากจะเดือดร้อนมากเมื่อไฟดับ แต่ไม่เคยเดือดร้อนเมื่อขาดความรู้ทางธรรม จนกว่าจะสูญเสียสิ่งที่รักและเจ็บไข้ได้ป่วย

...แปลกแต่จริง

ผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรม เวลามีทุกข์ก็จะพยายามหาเหตุผลมาเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุข จะเห็นประสบการณ์ของชีวิตเป็นบทเรียนเสมอ พร้อมทั้งอิ่มบุญบารมีจากจิตใจอันดีงามที่ได้รับการพัฒนา

...แปลกแต่จริง

ผู้มีความทุกข์ที่เกิดจากความห่วงใยจนเป็นนิสัย เมื่อไม่มีทุกข์ ก็จะหาเหตุผลมาให้เกิดความทุกข์ต่อไป

...แปลกแต่จริง

ปัญญาจะเกิดขึ้นได้เร็วกับผู้ที่ชอบฟังมากกว่าผู้ที่ชอบพูด

ผู้ที่มีน้ำใจจะมีจิตผ่องใสกว่าผู้ที่ขาดน้ำใจ

ผู้ที่สนใจพิจารณาตนเองจะไม่มีเวลามาคอยตัดสินผู้อื่น

...แปลกแต่จริง

ผู้ที่โชคดีที่สุดไม่ใช่ผู้ที่เกิดมาในตระกูลร่ำรวยมีชื่อเสียง แต่เป็นผู้ที่เกิดมาในตระกูลที่มีจิตเมตตาและคุณธรรม ในการดำรงชีวิตต่างหาก

...แปลกแต่จริง

ผู้ที่มีบุญที่สุดคือผู้ที่มีความสุขกับการให้และเสียสละเพื่อความสุข ของผู้อื่นโดยที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเอง

...แปลกแต่จริง

มนุษย์เริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตตนเองตั้งแต่เกิด ผู้ที่มีบุญก็จะไม่หยุดการเรียนรู้จนถึงวันสุดท้ายของชีวิตเพราะการเรียนรู้ช่วยสร้างจุดมุ่งหมายของชีวิต

...แปลกแต่จริง

การให้ทานทำให้มีความสุข การรักษาศีลทำให้ใจสงบ
การฟังธรรมทำให้จิตผ่องใสและเกิดปัญญา

...แปลกแต่จริง

มนุษย์ทุกคนมีน้ำใจเป็นต้นทุนมาแต่เกิด
เพื่อสร้างบุญบารมีเป็นเสบียงในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขทั้งทางกายและจิตใจ
ผู้ที่มีน้ำใจมากจะพบกับความผิดหวังน้อยกว่าผู้ที่ขาดน้ำใจ
ผู้ที่มีน้ำใจมากจะเห็นความลำบากของผู้อื่นก่อนเห็นความลำบากของตนเอง
ผู้ที่มีน้ำใจจะสร้างความสุขด้วยการให้ความสุขผู้อื่นก่อน
ผู้ที่มีน้ำใจเป็นผู้ให้มากกว่าความหวังของผู้ขอ และไม่เคยหวังมากกว่าผู้ที่จะให้
ผู้ที่มีน้ำใจจะไม่เคยคิดเอาเปรียบหรือเบียดเบียนผู้อื่น

ผู้ที่มีน้ำใจเปรียบเหมือนแสงธรรมส่องทางเดินชีวิตให้แก่ผู้ได้รับการช่วยเหลือ

ผู้ที่มีน้ำใจจะมีบุญบารมีที่สร้างไว้คอยป้องกันให้พ้นภัยจากวิบากกรรมและวิกฤตการณ์ของธรรมชาติ

ใจของมนุษย์มีประสิทธิภาพที่กว้างใหญ่และลึกเหมือนมหาสมุทรที่ให้น้ำใจมนุษย์อาศัยอยู่ได้สำหรับแบ่งปันให้ผู้ขาดแคลน

...แปลกแต่จริง

เคยคิดบ้างไหมว่าคนที่เป็นเทวดามาเกิด จะมีความสุขกับการที่ไม่มีตัวตน เวลามีครอบครัวก็จะดูแลความสงบสุขของครอบครัวพร้อมของตนเอง

เวลาทำงานก็จะสร้างความสงบสุขในที่ทำงาน

เวลาอยู่ในสังคมก็ไม่เบียดเบียนใคร

...แปลกแต่จริง

คนที่ขาดน้ำใจในการดำเนินชีวิตต้องอาศัยตัวกูของกูเป็นที่พึ่ง

แต่ผู้ที่มีน้ำใจจะไม่เคยขาดที่พึ่งในชีวิต

...แปลกแต่จริง

ผู้ที่ขาดความรักในการดำเนินชีวิตเปรียบเหมือนปลาที่ว่ายน้ำในอ่าง เหมือนนกที่บินอยู่ในกรง

ผู้ที่ขาดปัญญาเปรียบเหมือนคนตาบอดที่ต้องอาศัยไม้เท้า

ผู้ที่ขาดน้ำใจเปรียบเหมือนคนที่อยู่ในโลกคนเดียวมองไม่เห็นคนที่ร่วมโลกด้วย

...แปลกแต่จริง

มีกระแสน้ำใจที่บริสุทธิ์เท่านั้นที่จะนำชีวิตของมนุษย์ไปสู่ความสุขสมบูรณ์ในวัยชราได้

...แปลกแต่จริง

พลังบุญที่สร้างจากน้ำใจที่บริสุทธิ์สามารถสร้างทั้งปาฏิหาริย์และสิ่งมหัศจรรย์ให้แก่ชีวิตของตนเองและผู้อื่นอย่างคาดไม่ถึง

...แปลกแต่จริง

ผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรม ความคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะมีแต่สิ่งที่เป็นกุศล และให้ความสุขเสมอ ทำให้จิตผ่องใสและมีน้ำใจเกื้อหนุนผู้อื่น

...แปลกแต่จริง

ผู้ที่ทำผิดจะมีผลกรรมตามมาเอง จึงไม่ควรตัดสินคนอื่นเพราะถ้าตัดสินผิดจะกลายเป็นบาปของตนเอง

...แปลกแต่จริง

โควิด-19 มาเยี่ยมครั้งนี้เพื่อเตือนสติมนุษย์ในโลกนี้ให้หยุดทำร้ายตนเองด้วยการทำลายธรรมชาติจากความโลภ โกรธ หลง ด้วยการศึกษาธรรมจากผู้รู้เพื่อพัฒนาจิตใจตนเองให้เกิดปัญญาและน้ำใจช่วยเหลือสังคมให้อยู่อย่างมีความสงบสุขทั่วถึงกัน ผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรมจะเห็นว่ามนุษย์ในโลกใบนี้เป็นครอบครัวเดียวกันหมด ต้องดูแลซึ่งกันและกันจึงจะมีความสุขที่แท้จริงได้

...แปลกแต่จริง

ผู้ที่อยู่ในวัย 70-80 ปีเป็นวัยที่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเยี่ยมเยียนมากที่สุดโดยธรรมชาติ เพื่อเตือนสติให้มนุษย์หันหลังให้กับโลกที่ไม่แน่นอนได้แล้ว หันหน้าเข้าหาความรู้ทางธรรมที่ยังไม่เคยเริ่มต้นมาก่อนใน 60 ปีที่ผ่านมา ยังไม่สายเกินไปที่จะมีความศรัทธาในการศึกษาหาความรู้ทางธรรมขณะที่เรายังมีลมหายใจอยู่ บทธรรมทุกบทที่พระพุทธเจ้าได้ฝากไว้กับพระอรหันต์เป็นแสงสว่างชี้ทางให้เรามีชีวิตที่สันติสุขจนถึงวัยชรา

...แปลกแต่จริง

โรคภัยไข้เจ็บไม่ชอบความสงบสุขของมนุษย์เพราะพลังของมันสู้พลังความสงบสุขไม่ได้

ความสงบสุขจึงเป็นภูมิต้านทานของร่างกายของชีวิตทั้งทางกายและจิตใจที่ดีที่สุด

...แปลกแต่จริง

ความร่ำรวยของมนุษย์ต้องอาศัยสมบัติตกทอดจากครอบครัวหรือมาจากความฉลาดและโอกาสพร้อมกับความขยันขันแข็งต่อโอกาสที่ได้มา

แต่การเจริญทางปัญญาต้องอาศัยบุญบารมีที่สร้างไว้นำไปสู่กระแสธรรมที่คอยต้อนรับอยู่

....แปลกแต่จริง

จิตที่เป็นกุศลจะมีแต่ผลงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม
จิตที่เป็นอกุศลจะสร้างแต่ผลประโยชน์ให้แก่ตนเอง
ใจที่เป็นกุศลจะมีกิริยาและวาจาที่งดงามพร้อมน้ำใจ
ใจที่เป็นอกุศลจะนำแต่ความทุกข์สู่ตนเอง

...แปลกแต่จริง

ความสุขจากใจทำให้สุขภาพแข็งแรง

ความสุขจากกายทำให้เห็นโลกน่าอยู่

ความสุขจากวัตถุย่อมไม่ยั่งยืน

ความสุขที่ยั่งยืนคือความสุขที่เกิดจากดวงตาเห็นธรรม จากใจที่บริสุทธิ์

...แปลกแต่จริง

ความสุขที่ถาวรของมนุษย์ต้องสร้างจากพลังบุญของ พรหมวิหาร 4 ในชีวิต คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

...แปลกแต่จริง

มนุษย์จะมีความสุขที่แท้จริงได้อย่างไร ในเมื่อเกิดมามีจิตไว้สำหรับเดินตามแสงธรรมด้วยจิตที่ผ่องใส แต่มนุษย์กลับใช้จิตเป็นเครื่องปรุงแต่งของกิเลส ในเมื่อมีใจไว้สำหรับสร้างน้ำใจเพื่อช่วยเหลือมนุษย์ด้วยกัน แต่กลับเก็บไว้ใช้คนเดียว ในเมื่อมีกายไว้สำหรับสร้างบุญบารมี แต่กลับไปรับใช้อารมณ์ของตนเอง

...แปลกแต่จริง

ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่จิตใจของผู้ที่มีน้ำใจเผื่อแผ่ถึงผู้อื่นเสมอ

จึงทำให้โอกาสของความโลภ ความโกรธ และความหลง

เข้ามาวุ่นวายกับชีวิตลดน้อยลงได้โดยธรรมชาติ

...แปลกแต่จริง

สิ่งที่มีคุณค่าที่สวยงามที่สุดของมนุษย์คือน้ำใจที่มีคุณธรรม

ที่ซ่อนไว้ในใจ แต่จะมีความสวยงามและคุณค่าหลายสิบเท่า

เมื่อถูกนำออกมาใช้เหมือนกับแสงอาทิตย์เริ่มปรากฏในตอนเช้า

...แปลกแต่จริง

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ส่วนมากมาจากอยากได้สิ่งของ

มากกว่าความจำเป็นและไม่รู้จักแบ่งปัน

เมื่อมีความรักก็กลัวไปตกเป็นของคนอื่นเพราะต้องการเป็น

เจ้าของ เมื่อมีปัญหาแทนที่จะหาวิธีแก้ปัญหากลับหนีปัญหา

...แปลกแต่จริง

เมื่อเราทราบว่าความรักที่แท้จริงคืออะไร

ความรักนั้นก็จะให้อิสรภาพทางใจเราอย่างมีความสุข

แต่ถ้าเราไม่เข้าใจความรักที่แท้จริง

เราก็จะถูกมันจับเข้าสู่เรือนจำแห่งความทุกข์

...แปลกแต่จริง

มีคนน้อยนักที่มีความสุขทางใจจากความคิดที่แปลกๆ ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากจิตใจที่ธรรมชาติที่สุด

...แปลกแต่จริง

ผู้ที่มีความสุขตลอดเวลาคือผู้ที่เข้าใจว่าสิ่งที่เขามีเป็นสมบัติของธรรมชาติที่ให้มาพอเพียงกับชีวิตที่สมบูรณ์แก่มนุษย์ทุกคนในโลกใบนี้โดยชอบธรรม แต่ความหลงของจิตที่ขาดการพัฒนามีความอยากมากกว่าสิ่งที่ได้รับ มนุษย์จึงต้องดิ้นรนอยู่กับความทุกข์

...แปลกแต่จริง

ทาน ศีล ภาวนา เป็นสมบัติที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด พร้อมด้วยความโลภ ความโกรธ และความหลง เป็นต้นทุนของชีวิต ขึ้นอยู่กับเราว่าจะจัดการกับมันอย่างไรในชาตินี้ ซึ่งพระพุทธเจ้ามีคำตอบมาให้เป็นองค์แรก การศึกษาพระธรรมจึงสำคัญมาก

...แปลกแต่จริง

ผู้ที่รักธรรมชาติและดูแลธรรมชาติคือคุณสมบัติของผู้ที่รู้จักรักตนเองและผู้อื่น

...แปลกแต่จริง

ไม่รวยคือคู่ชีวิตของไม่จน

ไม่ป่วยคือคู่ชีวิตของบุญบารมีพร้อมน้ำใจ

ไม่ประมาทเป็นคู่ชีวิตของสติและปัญญา

...แปลกแต่จริง

ความร่ำรวยเป็นสมบัติสำหรับรับใช้โลก

โรคภัยไข้เจ็บเป็นสมบัติสำหรับรับใช้ความทุกข์

ความประมาทเป็นสมบัติของผู้ขาดสัมมาสมาธิ

...แปลกแต่จริง

ชาตินี้ชาติเดียวที่สำคัญที่สุดสำหรับคนไทยที่เกิดมาในแผ่นดินพุทธศาสนาที่ให้โอกาสในการเจริญภาวนาด้วยการศึกษาและปฏิบัติธรรมให้เกิดสติและปัญญาในการสร้างบุญบารมีเพื่อเป็นเสบียงในการดำรงชีวิตสำหรับความหลุดพ้น

...แปลกแต่จริง

ผู้ที่เกิดมาในครอบครัวที่ร่ำรวยแต่ขาดความรักและความอบอุ่นของครอบครัวจะมีชีวิตที่สงบสุขได้ยากกว่าผู้เกิดมาในครอบครัวที่ไม่ร่ำรวยแต่เต็มไปด้วยความรักและความอบอุ่นของครอบครัว

...แปลกแต่จริง

ผู้ที่มีความรู้สูงแต่ขาดคุณธรรมเปรียบเหมือนคนเดินทางในที่มืด ผิดกับผู้ที่มีความรู้น้อยแต่มีคุณธรรมจะมีแสงธรรมคอยส่องทางให้พ้นภัย

...แปลกแต่จริง

ความรู้ทางโลกซื้อได้ตามสถาบันเพื่อนำไปประกอบอาชีพ แต่ความรู้ทางธรรมต้องอาศัยบุญบารมีและความศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วนำมาปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวันเท่านั้น

...แปลกแต่จริง

อารมณ์ของมนุษย์เป็นสิ่งที่สวยงามเหมือนกับดอกไม้ที่สวยงามตามธรรมชาติ ถ้ามีสติและปัญญาคอยปกป้องไม่ให้มัวหมองจากอวิชชา

...แปลกแต่จริง

ดอกกุหลาบจะสวยงามที่สุดเมื่อบานอยู่บนต้นของมันเองโดยธรรมชาติ เช่นเดียวกับชีวิตมนุษย์จะสวยงามที่สุดด้วยความรักและปัญญาของตนเองที่มีน้ำใจที่สวยงามเพื่อรับใช้มนุษย์ด้วย

กันด้วยการฝึกฝนจิตใจตนเองให้มีความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

...แปลกแต่จริง

ทาน ศีล ภาวนา เปรียบเสมือนเมล็ดของต้นไม้ใหญ่ที่เจริญเติบโตได้ในจิตใจของมนุษย์เพื่อเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้แก่ตนเองและสัตว์โลกระหว่างทางเดินของชีวิตเพื่อผ่านพ้นอุปสรรคไปได้

...แปลกแต่จริง

ความรักที่ขาดคุณธรรมในจิตใจเปรียบเหมือนกับดื่มยาพิษที่มีรสอร่อย โดยคิดว่าเป็นความสุขที่แท้จริง กว่าจะรู้ว่าเป็นพิษใจก็มีแผลใหญ่เสียแล้ว แต่ดีที่ยังมีโอกาสรักษาให้หายได้ตราบใดที่ยังมีลมหายใจอยู่

...แปลกแต่จริง

จิตใจของมนุษย์ที่เต็มไปด้วยกุศลธรรมย่อมมีกายที่คอยรับใช้ที่ซื่อสัตย์และแข็งแรงตลอดกาลโดยธรรมชาติ

...แปลกแต่จริง

การเริ่มต้นพิจารณาความทุกข์สุขของจิตใจตนเอง
เป็นจุดเริ่มต้นของการละอวิชชาของมนุษย์

...แปลกแต่จริง

ถ้าต้องการมีจิตที่ผ่องใสต้องเริ่มต้นด้วยการพิจารณานิสัยของตนเองว่าอะไรที่ทำให้จิตมัวหมองแล้วละเสีย

ถ้าต้องการมีความรักที่ไม่มีเงื่อนไขที่ทำให้เกิดความสงบสุขต้องเริ่มต้นด้วยการรักษาศีลบริสุทธิ์

ถ้าต้องการกายที่แข็งแรงต้องเริ่มต้นด้วยการรับใช้จิตใจที่เป็นกุศลอย่างต่อเนื่องด้วยความเพียร

ถ้าต้องการมีบุญบารมี ต้องสร้างด้วยตนเอง ด้วยการให้ทานผู้ที่ขัดสน รักษาศีลบริสุทธิ์ให้จิตใจมีแต่สิ่งที่เป็นกุศล ศึกษาและปฏิบัติธรรมให้เกิดสติและปัญญาเพื่อบำเพ็ญบุญบารมีสำหรับเป็นเสบียงในการดำเนินชีวิตในภพนี้และภพต่อไป

...แปลกแต่จริง

ดอกกุหลาบมีความสวยงามจากสีสันและความซับซ้อนของกลีบโดยธรรมชาติ เช่นเดียวกับชีวิตของมนุษย์ที่เต็มไปด้วยความซับซ้อนที่มีความงามซ่อนอยู่ แต่มองไม่เห็นเท่านั้น

...แปลกแต่จริง

มนุษย์จะมีอิสรภาพทางจิตใจได้ต่อเมื่อมีความรู้ทางโลกและทางธรรมเสมอกันในการดำเนินชีวิต เหมือนกับนกที่ต้องอาศัยปีกที่แข็งแรงทั้งสองข้างจึงบินขึ้นที่สูงได้

...แปลกแต่จริง

เมื่อปฐมวัยต้องเรียนรู้เกี่ยวกับบารมี 10

เมื่อมัชฌิมวัยต้องนำความรู้บารมี 10 มาใช้ในการดำเนินชีวิต

เมื่อถึงปัจฉิมวัยจึงจะได้รับผลงานของบารมี 10

เพื่อนำไปปฏิบัติวิปัสสนาญาณให้ได้ผล

...แปลกแต่จริง

จิตใจของมนุษย์เป็นจุดศูนย์กลางของชีวิตที่ถูกกระทบให้เกิดทุกข์ได้ง่าย แต่ในขณะเดียวกัน ก็เป็นจุดศูนย์กลางของชีวิตที่มีพลังในการสร้างบุญบารมีที่ยิ่งใหญ่ที่สุดเมื่อมีสัมมาสมาธิ

...แปลกแต่จริง

พลังงานของธรรมชาติช่วยให้นกที่มีปีกบินในอากาศได้ ช่วยให้ปลาว่ายในน้ำได้ ต้นไม้เจริญเติบโตได้ เช่นเดียวกันมนุษย์ที่มีน้ำใจอันดีงามสามารถสร้างความสงบสุขให้แก่ตนเองและผู้อื่นด้วยพลังงานของธรรมชาติเดียวกัน

...แปลกแต่จริง

เราจะหยุดสงสารตัวเองได้ต่อเมื่อทราบว่าชีวิตคือการเรียนรู้และการปล่อยวาง

เราจะหยุดการปรุงแต่งของจิตตนเองได้ต้องอาศัยความสงบจากการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ

เราจะหยุดโทษคนอื่นได้ต่อเมื่อมีความกล้าหาญพอที่จะรับความผิดพลาดของตนเอง

เราจะมีความสุขเสมอเมื่อทราบว่าการรับใช้มนุษย์ด้วยน้ำใจอันดีงามเป็นสิ่งที่น่าชื่นชมที่สุด

...แปลกแต่จริง

ภูมิต้านทานของร่างกายและจิตใจที่มีประสิทธิภาพสูงที่สุดคือสติและปัญญาที่เกิดจากการศึกษาและปฏิบัติธรรมด้วยความศรัทธา และความเพียรอย่างต่อเนื่อง

...แปลกแต่จริง

ปัญญาจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยสัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธิจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความสงบของจิตใจ

ความสงบของจิตใจจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยศีลบริสุทธิ์

ศีลบริสุทธิ์จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการศึกษาและปฏิบัติธรรมจากผู้รู้ ความศรัทธาในการปฏิบัติธรรมต้องอาศัยบุญบารมี

บุญบารมีจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยน้ำใจอันดีงามที่ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกันอยู่เสมอ

...แปลกแต่จริง

ชีวิตของมนุษย์คือการยึดเหนี่ยวและการปล่อยวาง

การยึดช่วยให้จิตปลอดภัย ทำได้ง่ายกว่าการปล่อยวางที่ช่วยให้เกิดความสงบสุข

การปล่อยวางจึงต้องอาศัยความกตัญญูต่อทุกสิ่งที่ดีที่ได้รับในชีวิตจึงจะปล่อยวางได้ง่าย

...แปลกแต่จริง

การตัดสินใจด้วยอารมณ์เป็นการตัดสินใจด้วยความกลัว จะเกิดผลทั้งทางดีและทางร้าย

การตัดสินใจด้วยจิตที่เป็นสมาธิเป็นการตัดสินใจด้วยปัญญา จะเกิดผลให้ความสงบสุขทั้งทางกายและจิตใจ

...แปลกแต่จริง

ความประมาทเป็นเพื่อนร่วมเดินทางที่ไว้ใจไม่ได้ เพราะเป็นการสร้างปัญหาชีวิตโดยไม่จำเป็น

เพื่อนที่ไว้ใจได้คือคุณธรรมและน้ำใจอันดีงาม ได้ร่วมทางไปด้วยให้เกิดความปลอดภัยทั้งทางกายและจิตใจ

เราหนีความประมาทไม่ได้แต่เราควบคุมมันได้ด้วยปัญญา

...แปลกแต่จริง

โควิด-19 มาเตือนมนุษย์ทั้งโลกให้ทราบว่าความสุขทางโลกจะถาวรได้ต้องมีคุณธรรมในใจประกอบด้วยเพื่อความสมดุลของชีวิตโดยธรรมชาติ เปรียบเหมือนนกที่บินในอากาศได้ต้องอาศัยปีกสองข้างที่แข็งแรง เช่นเดียวกับมนุษย์ที่ต้องอาศัยเท้าสองข้างที่แข็งแรงจึงจะเดินไปถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างปลอดภัย

...แปลกแต่จริง

การแก้ปัญหาด้วยอารมณ์มักจะสร้างปัญหามากกว่าแก้ ถ้าแก้ปัญหาด้วยสติและปัญญาย่อมนำมาแต่ความสงบสุข

...แปลกแต่จริง

ความรักที่ไม่มีเงื่อนไขคือความรักของผู้ที่มีสติและปัญญา ที่ไม่มีความกลัวในจิตใจคอยต่อต้าน

...แปลกแต่จริง

ความลับไม่มีในโลกนี้
ความจริงเป็นสิ่งที่ไม่ตาย
กฎแห่งกรรมมีจริง

เวียนว่ายตายเกิดมีจริง
ความดีชนะความชั่วมีจริง
การสร้างกรรมเวรและบุญบารมีมีจริง
สัมมาสมาธิสร้างสติปัญญามีจริง
ดวงตาเห็นธรรมมีจริง
นิพพานสุขมีจริง

...แปลกแต่จริง

มนุษย์สามารถสร้างสิ่งที่สวยงามเหมือนต้องมนต์สะกดแบ่งกันชม แต่หารู้ไม่ว่าสิ่งที่สวยงามและต้องมนต์สะกดมากกว่าหลายเท่า คือมีดวงตาที่เห็นพระธรรมที่พระพุทธเจ้าได้แสดงไว้

...แปลกแต่จริง

แผ่นดินไทยอยู่อย่างอิสรภาพมาได้ทุกวันนี้คือบุญบารมีของบรรพบุรุษไทยสร้างไว้ เราจะรักษาแผ่นดินนี้ให้มีความสงบสุขเป็นสมบัติของลูกหลานต่อไปได้ต้องอาศัยการสร้างบุญบารมีด้วยการให้ทาน รักษาศีลบริสุทธิ์ และเจริญภาวนาให้เกิดปัญญา เป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่ลูกหลานเป็นมรดกสืบต่อไป

...แปลกแต่จริง

สิ่งมหัศจรรย์ที่สุดที่เกิดขึ้นกับชีวิตมนุษย์คือได้ปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้าจนมีดวงตาเห็นแจ้งในพระธรรม

...แปลกแต่จริง

เสื้อผ้าที่สกปรกต้องซักด้วยผงซักฟอก เช่นเดียวกับจิตใจคนต้องชำระให้สะอาดด้วยสติและปัญญาจากสัมมาสมาธิจากการปฏิบัติธรรมโดยมีพลังของบุญบารมีคอยเกื้อหนุน

...แปลกแต่จริง

พระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่พบว่าชีวิตคือความทุกข์เป็นบุคคลแรก จึงออกแสวงหาความรู้ในการดับทุกข์และได้ตรัสรู้นำมาสอนมนุษย์ด้วยความเมตตาที่มีต่อมนุษย์

...แปลกแต่จริง

มนุษย์มีสมองสองข้างไว้สำหรับดำเนินชีวิต ข้างหนึ่งเรียนรู้ทางโลก อีกข้างหนึ่งเรียนรู้ทางธรรม ความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรมที่เสมอกันจึงจะเป็นการดำเนินชีวิตด้วยสติและปัญญาซึ่งนำความสุขที่แท้จริงมาให้

...แปลกแต่จริง

จิตที่ว่างคือจิตที่เต็มไปด้วยคำตอบของชีวิต

ใจที่อิ่มบุญคือใจที่เต็มไปด้วยความรักที่ไม่มีเงื่อนไข

กายที่แข็งแรงคือกายที่ได้รับใช้แต่สิ่งที่เป็นกุศลด้วยสติและปัญญา

...แปลกแต่จริง

ถ้าต้องการพรหมลิขิตชีวิตให้สมบูรณ์ก็ต้องฝึกจิตให้เกิด

พรหมวิหาร 4 ... เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ให้สมบูรณ์

ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องลิขิตชีวิตของตนเองด้วยตนเอง

...แปลกแต่จริง

คนเราเกิดมามีบุญบารมีเป็นต้นทุนมาไม่เท่ากัน

แต่มีโอกาสในการใช้ของเก่าและสร้างของใหม่เท่าเทียมกัน

...แปลกแต่จริง

จิตจะผ่องใสได้ต้องอาศัยสัมมาสมาธิ

ใจจะเบิกบานได้ต้องอาศัยดวงตาที่เห็นธรรม

กายจะอยู่อย่างสงบสุขได้ต้องอาศัยบุญบารมีที่สร้างไว้

ทางนิพพานเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยสติและปัญญาจากการศึกษา

และปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

...แปลกแต่จริง

จิตที่ได้รับการพัฒนาด้วยศีล สมาธิ และปัญญา จะเป็นจิตที่คอยรับใช้คุณธรรมแทนการรับใช้อารมณ์ของมนุษย์

...แปลกแต่จริง

การเสียสละความสุขส่วนตัวเป็นสิ่งที่สวยงามที่สุดของจิตใจมนุษย์ เพราะว่าเป็นวิธีสร้างบุญบารมีให้กับตนเองโดยธรรมชาติ

...แปลกแต่จริง

บุญบารมีที่สร้างด้วยตนเอง เหมือนกับเงินทองที่หามาด้วยตัวเอง จะนำมาใช้เมื่อไรก็ได้ ไม่ต้องไปยื่นมือออกไปขอคนอื่น เมื่อสร้างความดีไว้มากก็มีความสุขมาก เมื่อแบ่งปันความสุขก็มีความสุขเพิ่มขึ้น เหมือนกับคนที่มีเงินมากแล้วนำไปลงทุนอีกด้วยความสามารถก็จะมีเงินเพิ่มมากขึ้น

...แปลกแต่จริง

ชีวิตคือการอยู่รอดกับการยึดและการปล่อยวาง เมื่อเกิดมาก็ต้องยึดแม่เป็นที่พึ่ง ปล่อยวางจากแม่ได้เมื่อพึ่งตนเองได้และเป็นที่พึ่งของแม่ได้

เมื่อมีอาชีพก็ต้องยึดอาชีพเป็นที่พึ่ง ต้องปล่อยวางเมื่อถึงเกษียณอายุ

เมื่อถึงวัยชราต้องยึดลูกหลานเป็นที่พึ่งเมื่อช่วยตนเองไม่ได้

ตนเป็นที่พึ่งแห่งตนเป็นบทธรรมที่ต้องปฏิบัติจึงจะช่วยให้เราปล่อยวางได้ในการดำเนินชีวิต

...แปลกแต่จริง

ความสุขทางโลกสร้างจากกิเลสจึงนำแต่ปัญหามาให้

ความสุขทางธรรมสร้างจากพรหมวิหาร 4 จึงมีพรหมลิขิตนำแต่สิ่งที่ดีมาให้

...แปลกแต่จริง

ความดีต้องเริ่มต้นด้วยเป็นลูกที่ดี

เป็นนักเรียนที่ดี

เป็นเพื่อนที่ดี

เป็นนักศึกษาที่ดี

เป็นพนักงานที่ดี

เป็นนายที่ดี

เป็นผู้นำของครอบครัวที่ดี

เป็นอาวุโสที่ดี

เป็นมนุษย์ที่ดีก่อนจากโลกนี้ไป

...แปลกแต่จริง

ปัญหาชีวิตของมนุษย์ต้องแก้ที่ใจของตนเองด้วยตนเอง

เราจะช่วยแก้ปัญหาให้คนอื่นได้ต่อเมื่อเราไม่มีปัญหาของตนเองที่ต้องอาศัยคนอื่นมาช่วยแก้

วุฒิมาจากความรู้ทางโลก สติและปัญญามาจากความรู้ทางธรรม

...แปลกแต่จริง

ประสบการณ์ของชีวิตกับความรู้ทางธรรม เป็นทางสายกลางของการดำเนินชีวิตที่ปลอดภัยที่สุด

...แปลกแต่จริง

ความคิดที่จิตสร้างจากอารมณ์ จิตจะนำไปปรุงแต่งทั้งทางกุศลและอกุศล

แต่ปัญญาที่สร้างจากสมาธิ ทำให้จิตหยุดปรุงแต่งและเลือกทางเดียวที่ถูกต้องทั้งทางโลกและทางธรรม

...แปลกแต่จริง

ประสบการณ์ของชีวิตที่มีพรหมลิขิต เปรียบเหมือนกับกลีบดอกกุหลาบที่ยังไม่บาน

เมื่อเราเข้าใจประสบการณ์ของชีวิตที่ผ่านไปเปรียบเหมือนกับเราเก็บพลอยหลายชนิดที่เต็มไปด้วยสีสันแต่มาพบกับเพชรแท้ ก็จะยอมแลกพลอยเหล่านั้นกับเพชรแท้เพียงเม็ดเดียว พลอยต่างๆ คือสมบัติทางโลก เพชรแท้คือสมบัติทางธรรม

...แปลกแต่จริง

ความสุขน้อยๆ เมื่อถูกสะสมไว้ในใจสามารถทำให้กลายเป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ได้ เช่นเดียวกันกับความทุกข์เล็กๆ น้อยๆ ที่สะสมไว้ในใจสามารถกลายเป็นปัญหาใหญ่ในชีวิตได้

...แปลกแต่จริง

สิ่งที่มนุษย์ลืมมากที่สุดในชีวิตประจำวันคือสติ และจำมากที่สุดคือความกังวลใจกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

...แปลกแต่จริง

ความสุขที่แท้จริงไม่ได้ขึ้นอยู่กับความร่ำรวยหรือเป็นที่นับหน้าถือตาในสังคม แต่มาจากน้ำใจอันดีงามที่มอบให้แก่ผู้อื่น แล้วสะท้อนความสุขเป็นการตอบแทนมาให้

...แปลกแต่จริง

อิสรภาพทางจิตใจของมนุษย์จะเกิดขึ้นไม่ได้กับผู้ที่ต้องการเป็นเจ้าของชีวิตของผู้อื่นหรือยอมให้ผู้อื่นมาเป็นเจ้าของชีวิตของตนเอง

...แปลกแต่จริง

ความสุขน้อยๆ ในชีวิตประจำวันมักถูกมองข้ามไปเพราะว่ามัวแต่คอยความสุขใหญ่ที่หวังไว้จากอนาคต มนุษย์จึงหาความสุขได้ยาก

...แปลกแต่จริง

คำมั่นสัญญาให้กับผู้อื่นทำให้คนต้องผิดหวังเมื่อทำไม่ได้ แต่คำมั่นสัญญาให้กับตนเองแล้วทำไม่ได้จะกลายเป็นบทเรียนให้เรียนรู้

...แปลกแต่จริง

การปล่อยวางต้องปล่อยตามขั้นตอนของชีวิต

เมื่อเกิดเป็นทารกต้องยึดแม่เป็นที่พึ่งเพื่อความอยู่รอด

จนพึ่งตนเองได้ก็ต้องปล่อยวางชีวิตของความเป็นเด็ก

เมื่อวัยเรียนต้องอาศัยการศึกษาเป็นที่พึ่งเพื่อให้มีอาชีพเพื่อ

ความอยู่รอด เมื่ออยู่ในวัยทำมาหากินต้องอาศัยอาชีพเป็นที่พึ่ง จนถึงเกษียณอายุ ก็ต้องปล่อยวางเพื่อใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ให้มีความสงบสุขก่อนที่จะจากโลกนี้ไป

...แปลกแต่จริง

ผิดกับถูกทำให้มนุษย์ต้องแยกกันเพราะความเห็นไม่ตรงกัน มีสัจธรรมเท่านั้นที่ทำให้มนุษย์เข้าใจกันได้และอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข

...แปลกแต่จริง

น้ำใจคนเป็นกระแสบุญที่สร้างความสงบสุขให้กับครอบครัวและสังคมที่มั่นคงที่สุด

...แปลกแต่จริง

ความทุกข์เกิดขึ้นกับมนุษย์เมื่อไม่สามารถได้สิ่งของที่เกินกว่าความจำเป็น

เมื่อรักและโกรธง่ายตามอารมณ์สร้างปัญหามากกว่าแก้ปัญหา

...แปลกแต่จริง

ร่างกายที่มีภูมิต้านทานสูงย่อมไม่เป็นเหยื่อของโรคภัยไข้เจ็บ เช่นเดียวกันกับจิตใจที่มีคุณธรรมสูงย่อมไม่เป็นเหยื่อของกิเลส

...แปลกแต่จริง

ผู้ที่เชื่อว่าสวรรค์มีจริงก็จะสร้างแต่สิ่งที่เป็นกุศล

ผู้ที่ไม่เชื่อว่านรกมีจริงก็จะสร้างแต่สิ่งที่เป็นอกุศล

...แปลกแต่จริง

โควิดจะเข้าถึงมนุษย์ได้เฉพาะผู้ที่ขาดภูมิต้านทาน เช่นเดียวกับธรรมะจะเข้าถึงมนุษย์ได้เฉพาะผู้ที่มีบุญบารมีเท่านั้น

...แปลกแต่จริง

เมื่อจิตใจของมนุษย์มีความสงบสุขจากสัมมาสมาธิ ร่างกายก็จะทำหน้าที่ที่ดีที่สุดด้วยระบบของธรรมชาติของมันเอง เหมือนรถคันใหม่ที่มีเจ้าของที่มีความรู้ในการดูแลมันเป็นอย่างดี ก็จะใช้มันได้นานและมีปัญหาน้อย

...แปลกแต่จริง

ใจเป็นที่ตั้งของวิหารธรรม ใจจึงเป็นประธานในการบริหารจิต และกายให้ดำเนินชีวิตอย่างสุขสมบูรณ์ได้ด้วยการปฏิบัติธรรม

...แปลกแต่จริง

การให้โดยไม่หวังอะไรตอบแทนคือการสร้างบุญบารมี

การให้ด้วยความรักและกตัญญูต่อผู้มีพระคุณคือการบำเพ็ญบารมี

...แปลกแต่จริง

ก่อนมีดวงตาเห็นธรรมชีวิตจะเต็มไปด้วยความกลัวและปัญหา พร้อมกับมีความทุกข์และความสุขสลับกันไป

แต่เมื่อมีดวงตาเห็นธรรม ความกล้าหาญจะเข้ามาแทนความกลัว ปัญหากลายเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับผู้แก้ด้วยปัญญา

...แปลกแต่จริง

ฟังดนตรีที่ไพเราะพร้อมกับมองดูธรรมชาติที่สวยงามช่วยให้จิตใจผ่องใสได้

ความดีที่สร้างจากน้ำใจที่บริสุทธิ์ย่อมนำความเบิกบานใจมาให้ได้

การสร้างบุญบารมีย่อมช่วยให้ร่างกายมีภาระเบาบางลงจากกิเลสจึงทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรงได้

...แปลกแต่จริง

มนุษย์ที่อยู่ในคุกหรือนอกคุกมีทุกข์กันทั้งนั้นเพราะว่าคุกที่แท้จริงอยู่ที่จิตและใจที่ขาดการพัฒนาของมนุษย์นี่เอง

...แปลกแต่จริง

เมื่อผู้ใดอยู่กับตนเองได้อย่างสงบสุขก็จะสามารถอยู่อย่างสงบสุขกับคนทั้งโลกได้



ถ้ามีใครถามฉันว่า

ในชีวิตที่ผ่านมา พบกับความทุกข์อะไรมากที่สุดและสุขที่สุด ก่อนที่จะมาสัมผัสกับคำสอนของพระพุทธเจ้า

นี่คือคำตอบ

ตอนที่ทุกข์ที่สุดในชีวิต คือเมื่อไปศึกษาต่อที่ประเทศออสเตรเลีย ในปี 2504 ขณะอายุ 18 ปี ซึ่งต้องพบกับชีวิตที่เต็มไปด้วยความแตกต่างมากมาย ตั้งแต่ภาษา อาหาร อากาศ และความเป็นอยู่ที่ขาดความอบอุ่นของครอบครัว เหมือนปลาที่ขาดน้ำ นกที่ปีกหัก ต้นไม้ที่ขาดดินเป็นที่ยึด ติดต่อกับครอบครัวที่แสนอบอุ่นได้ทางจดหมายเท่านั้น ซึ่งต้องใช้เวลาสามอาทิตย์ในการรอคอยความอบอุ่นมาเติมใจ

ตอนที่มีความสุขมากที่สุดคือเมื่อได้ให้กำเนิดลูกสาวคนแรก หัวใจเต็มไปด้วยความสุขเมื่อรู้ว่าทุกเช้าเมื่อฉันลืมตาแล้วจะได้เห็นสิ่งที่สวยงามที่สุดในชีวิต คือลูกน้อยที่อยู่ในเปลข้างเตียง

ถ้ามีใครถามฉันว่า

เมื่อสมัยเป็นวัยรุ่นเคยมีเป้าหมายของชีวิตตนเองไหม

นี่คือคำตอบ

มีค่ะ แต่เป็นเป้าหมายที่ไม่คงที่ เปลี่ยนไปตามสถานการณ์และประสบการณ์ของชีวิต เตี่ยแนะนำให้เรียนครูเพราะเห็นว่าประเทศเรายังขาดครูดีๆ อีกมาก จึงได้เรียนเป็นครูสอนชั้นประถมจนสำเร็จ ท่ามกลางความลำบากในช่วงเวลาสามปีครึ่งที่ศึกษาอยู่

ถ้ามีใครถามฉันว่า

มีความโกรธที่สุดที่เกิดขึ้นในชีวิตที่ยังอยู่ในความทรงจำไหม

นี่คือคำตอบ

มีค่ะ แต่กลายเป็นบทเรียนที่ยิ่งใหญ่ที่สุดเมื่อได้สัมผัสกับคำสอนของพระพุทธเจ้า

เรื่องมีอยู่ว่าเมื่อฉันได้รับหน้าที่สอนภาษาไทยให้นักเรียนมัธยมปลายที่โรงเรียนนานาชาติแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ หลังจบการศึกษาจากออสเตรเลีย ก่อนรับหน้าที่นี้ มีครูที่สอนมาก่อนต้องลาออกเพราะทนนักเรียนที่ไม่สนใจการเรียนแล้วสร้างความเดือดร้อนใจด้วยวิธีต่างๆ ไม่ได้ทุกครั้งก่อนฉันเข้าไปสอนจะสวดมนต์ขอพระเจ้าคุ้มครองให้การสอนผ่านไปด้วยดี ผ่านไปประมาณหนึ่งสัปดาห์ แผนการของนักเรียนที่คอยแกล้งครูก็เกิด

ขึ้นอย่างที่ฉันไม่เคยคิดมาก่อน นักเรียนที่นั่งอยู่ที่แท่นสอนของครูเนื่องจากที่นั่งไม่พอได้แอบวางชอล์ก 11 แท่งไว้ใกล้ที่ฉันยืนสอน ฉันเริ่มสังเกตเห็นหน้าของนักเรียนหญิงที่มองดูพื้นแทบจะพร้อมกัน จึงเกิดความสงสัยว่าพวกเขาคงเห็นซับในของฉันแล่บออกมา ฉันจึงก้มมองดู สิ่งที่ฉันเห็นเป็นลูกระเบิดทำลายสติฉัน ความโกรธเข้าแสดงอำนาจเต็มหัวใจ เมื่อทราบว่าใครเป็นผู้ทำ ฉันบอกเขาว่าเธอเป็นผู้วางไว้ที่นั่น ฉันจะส่งคืนเธอเอง และหยิบชอล์กขว้างใส่หน้าผู้วางทีละแท่งจนครบแล้วสั่งให้เขาออกจากห้องเรียนไป ก่อนฉันจะฆ่าเขา ผู้ก่อปัญหาวิ่งออกจากห้องเอาตัวรอด นักเรียนทั้งห้องมองเหตุการณ์ทั้งหมด ตั้งแต่นั้นฉันไม่เคยมีปัญหากับนักเรียนห้องนี้อีกสามปีต่อมา จนเมื่อฉันได้รับทุนไปศึกษาต่อที่ออสเตรเลียเป็นเวลาหนึ่งปี

ถ้ามีใครถามฉันว่า

เคยมีความผิดหวังมากที่สุดในชีวิตไหม

นี่คือคำตอบ

ไม่เคยค่ะ เพราะเตี่ยสอนไว้ว่าไม่ว่าจะทำอะไรให้ใครอย่าหวัง

อะไรตอบแทน ก็จะไม่พบกับความผิดหวังในชีวิต ถ้าได้รับการตอบแทนถือว่าเป็นโบนัส

ถ้ามีใครถามฉันว่า

มีคำแนะนำจากใครไหมที่ทำให้เปลี่ยนชีวิตของฉันทั้งชีวิต

นี่คือคำตอบ

ฉันเป็นเด็กที่หน้าตาขี้เหร่กว่าน้องสาวทุกคน จะมีญาติพี่น้องคอยทักเสมอสวยไม่เท่าน้องๆ จนฉันเป็นเด็กที่มีปมด้อยที่เกิดมาไม่สวย ซึ่งคุณแม่คงเฝ้าดูความทุกข์ของลูกสาวคนนี้นานพอสมควร วันหนึ่งท่านบอกกับลูกสาวขี้เหร่คนนี้ว่า **"แม่รู้นะมีแต่คนติว่าลูกไม่สวย ต่างจากน้องๆ แต่แม่มีวิธีแก้ปัญหานี้ได้"** ไม่ต้องบอกว่าฉันสนใจแค่ไหนกับคำพูดที่คุณแม่จะพูดต่อไป **"ตั้งใจและขยันเรียนหนังสือให้เก่งๆ สักวันหนึ่งคนที่มองเราจะเห็นแต่ความรู้ของเราแทนใบหน้า"** นั่นเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ชีวิตเปลี่ยนไป ฉันเริ่มสนใจเรียน และอ่านหนังสือหาความรู้รอบตัวและฟังคุณแม่อ่านวรรณกรรมจีนให้ฟัง ตั้งแต่นั้นมาหนังสือกลายเป็นเพื่อนแก้เหงาและครูสอนพิเศษเกี่ยวกับความรู้รอบตัวที่ดีที่สุด

เมื่อเวลาเลือกคู่ครองก็ได้คู่ครองที่ชอบอ่านหนังสือถึงแม้จะเป็น

ชาวต่างชาติก็ตาม วันสมรสเป็นวันที่ฉันรู้สึกว่าลูกเป็ดขี้เหร่ได้เปลี่ยนเป็นหงส์ที่สง่างามที่สุดในชีวิตแล้ว

ถ้ามีใครถามฉันว่า

ชีวิตแต่งงานกับชาวต่างชาติ ต่างภาษา ต่างศาสนา และต่างวัฒนธรรม มีบทเรียนที่ดีแก่ชีวิตมากไหม

นี่คือคำตอบ

มีมากค่ะ แต่ขอเล่าถึงบทเรียนที่ได้จากคุณแม่ของฉันก่อน เมื่อฉันกับน้องสาวอีกสองคนไปเป็นนักเรียนประจำที่โรงเรียนคริสต์แห่งหนึ่งที่ชลบุรี คุณแม่มีความกตัญญูกับซิสเตอร์ที่ดูแลลูกๆ ของท่านมาก ท่านฝากของไหว้วันตรุษจีนไปให้ ซิสเตอร์ถามว่าเป็นของไหว้หรือเปล่า ถ้าเป็นของไหว้ทานไม่ได้เพราะจะเป็นบาป เมื่อคุณแม่ทราบ ตรุษจีนปีต่อมาท่านได้แยกของที่จะไหว้ออกมาสำหรับให้ซิสเตอร์ที่โรงเรียนเพื่อเขาจะได้ทานได้โดยไม่บาป นี่แสดงถึงจิตใจที่สูงส่งและสวยงามของคุณแม่ที่ฉันไม่เคยลืม จึงช่วยให้ชีวิตแต่งงานกับชาวต่างชาติสงบสุข เมื่อไรที่ฉันทราบว่าผิดธรรมเนียมของเขาฉันก็จะไม่ให้เกิดขึ้นอีกทั้งที่สิ่งที่ฉันทำเป็นธรรมเนียมที่สวยงามก็ตาม ตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปีแรกที่อยู่สหรัฐอเมริกา วันนั้นตรงกับวัน

ขอบคุณพระเจ้า เป็นวันที่สำคัญที่สุดของครอบครัวอเมริกันที่จะฉลองด้วยกัน แต่ครอบครัวสามีของฉันอยู่ต่างรัฐที่ไกลออกไปมากจึงไม่ได้มาฉลองด้วย บังเอิญฉันไปพบคนไทยที่รู้จักจึงได้เชิญมาในงาน ด้วยน้ำใจอันดีงามของเพื่อนได้นำไข่พะโล้มาร่วมงานด้วย โดยไม่ทราบว่าสามีไม่พอใจมากที่มีอาหารต่างประเทศมารวมกับอาหารที่เขาทำฉลองเหมือนทุกปี ซึ่งไม่ต่างจากชาวจีนที่ฉลองวันตรุษจีนจะมีเป็ด หมู ไก่ หลังจากไหว้เจ้าแล้ว ธรรมเนียมของเขามีไก่งวงแทน จากประสบการณ์ครั้งนั้นฉันก็ไม่มีอาหารต่างชาติมาปนอีกเลยในวันขอบคุณพระเจ้าเพื่อแสดงความเคารพธรรมเนียมของเขา ตามที่คุณแม่สอนไว้

ถ้ามีใครถามฉันว่า

ดอกไม้อะไรที่ให้ความหมายกับชีวิตที่ผ่านมามากที่สุด

นี่คือคำตอบ

ดอกกุหลาบค่ะ คุณแม่เคยบอกไว้ว่า

กุหลาบจะงามได้ต้องบานเอง

สมัยเป็นเด็กฉันไม่ชอบทำตามคำสั่งของคุณแม่เวลาคุณแม่ให้ช่วยงานบ้านฉันจะหน้าบึ้งก่อนไปทำตามที่ท่านสั่ง ตอนนั้นยังเป็นปริศนาในความหมายที่คุณแม่ได้พูดไว้

มาเข้าใจความหมายของดอกกุหลาบก็หลังจากท่านจากโลกนี้ไปแล้ว... กุหลาบมีกลีบซับซ้อนที่ทำให้ดูสวยงามเวลาบาน เปรียบเหมือนกับใจมนุษย์ที่ผ่านความซับซ้อนของชีวิตแต่มีน้ำใจอันดีงามก็ทำให้บั้นปลายของชีวิตสดใสและสวยงามได้โดยธรรมชาติ

ถ้ามีใครถามฉันว่า

เคยมีสิ่งที่ท้าทายที่สุดในชีวิตที่ไม่มีวันลืมไหม

นี่คือคำตอบ

เหตุการณ์เกิดขึ้นที่สถาบันในออสเตรเลียที่ฉันศึกษาอยู่ ที่ไหนมีคนรักย่อมมีคนชัง เป็นความจริง แม้กระทั่งนักบวชในสถาบันที่เรียนอยู่ ฉันเลือกเรียนทั้งแผนกครูและแผนกเลขานุการควบคู่กันไปตามเวลาที่มีให้ ผู้ที่สอนแผนกเลขาคอยกดขี่น้ำใจฉันจนทนไม่ไหวจึงเลิกเรียนวิชาที่เขาสอนไปสองวิชาเหลืออีกวิชาเดียวคือวิชาบัญชีที่ฉันเห็นว่านำไปช่วยด้านการค้าเตี่ยได้ แต่ก็เรียนไปด้วยความทุกข์ทรมาน จนอาจารย์ที่สอนต้องหาทางออกให้โดยขออนุญาตอาจารย์ใหญ่เรียนวิชานี้ทางไปรษณีย์แทน อาจารย์ใหญ่ขอความเห็นจากอาจารย์ที่สอนบัญชี ซึ่งให้ความเห็นว่าภาษาอังกฤษของฉันยังไม่ดีพอ ถึงเรียน

ไปก็ไม่สำเร็จเสียเงินค่าเรียนและเวลาเปล่าๆ เมื่ออาจารย์ใหญ่ขอความเห็นฉันบ้าง ฉันจึงตอบไปว่า **"ถ้าฉันไม่เรียนก็คงให้ความเห็นไม่ได้"** อาจารย์ใหญ่ชอบคำตอบนี้มากจึงอนุญาตให้เรียน โรงเรียนของออสเตรเลียเริ่มเปิดเรียนเดือนกุมภาพันธ์ซึ่งเป็นช่วงฤดูใบไม้ผลิ ร่างกายของฉันเริ่มมีทุกข์เมื่อขาดอาหารไทยและอยู่กับเกสรดอกไม้ของต่างประเทศ จึงเริ่มแพ้เกสรดอกไม้ที่นั่นมาก เวลานอนต้องอยู่ในท่ากึ่งนั่งกึ่งนอนเพราะหายใจไม่ออกถ้านอนราบ ยาแก้แพ้ในสมัยนั้นก็ยังไม่มี จึงเป็นเวลาที่ท้าทายที่สุดในชีวิตที่ต้องทำการบ้านและส่งตามเวลาทุกสัปดาห์ตลอดเทอมที่เรียนและสอบตอนสิ้นเทอม โดยมีกรรมการที่ทางรัฐส่งมาเฝ้าสอบ ซึ่งมีฉันคนเดียวเท่านั้นในขณะนั้น และแล้วฉันก็สอบผ่านอย่างผู้ชนะอย่างภาคภูมิใจ

ถ้ามีใครถามฉันว่า
มีวันที่ตื้นตันใจที่สุดในชีวิตที่ไม่เคยลืมไหม

นี่คือคำตอบ
มีค่ะ คือวันที่ได้เข้าเฝ้าฯ ในหลวงรัชกาลที่ 9 ที่เมลเบิร์น ออสเตรเลีย เมื่อปี 2505 พระราชดำรัสของพระองค์ที่พระราชทานแก่นักเรียนไทยในวันนั้นยังก้องอยู่ในจิตใจของฉัน

ไม่มีวันลืม พระองค์ตรัสว่า นักเรียนไทยทุกคนเปรียบเหมือนบูมเมอแรงของชาวพื้นเมืองที่นั่นสำหรับใช้ฆ่าสัตว์เป็นอาหาร โดยวิธีปาอย่างชำนาญไปฆ่าสัตว์แล้วบูมเมอแรงก็จะวิ่งกลับสู่มือเจ้าของ นักเรียนไทยมาได้รับความรู้แล้วควรจะกลับบ้านเมืองตนเองที่ส่งมารับความรู้เพื่อนำความรู้ที่ได้กลับไปพัฒนาประเทศที่ได้ปาเขามา พระราชดำรัสของพระองค์ช่วยดลใจให้ฉันนำความรู้ที่เรียนมาสอนวัฒนธรรมไทยให้แก่เด็กนักเรียนที่สหรัฐอเมริกาให้เขามองเห็นความสวยงามของวัฒนธรรมไทยโดยมีร้านอาหารไทยเป็นที่แสดง ซึ่งปัจจุบันลูกของฉันทั้งสองคนเป็นผู้สานต่ออย่างน่าภูมิใจ

ถ้ามีใครถามฉันว่า

ในชีวิตของฉันมีสตรีที่นับถือที่สุดท่านใดบ้างที่อยากให้ผู้อ่านได้รู้จัก

นี่คือคำตอบ

มีอยู่สองท่านค่ะ ทั้งสองท่านได้จากโลกนี้ไปแล้วแต่ยังอยู่ในหัวใจฉันในการดำเนินชีวิต

คนแรกคือคุณแม่ของฉันเอง ท่านเกิดที่ประเทศจีนและอพยพมาประเทศไทยเมื่ออายุได้ 5 ขวบ เป็นลูกสาวคนโตของ

ครอบครัวค้าไม้ที่อำเภอท่าเรือ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ท่านมีน้องสาวสองคนและน้องชายสองคน

เนื่องจากเป็นลูกสาวของคนจีน ท่านจึงเปรียบเหมือนชีวิตที่ไม่มีค่าตามความคิดของคนจีนในสมัยที่ท่านเกิด คุณแม่ไม่มีสิทธิ์ไปโรงเรียนเพราะต้องช่วยดูแลน้องๆ ที่เกิดตามกันมา แต่คุณแม่เป็นเด็กสาวที่เฉลียวฉลาด ท่านไปขอให้เพื่อนบ้านที่มีความรู้ช่วยสอนจนอ่านภาษาจีนได้ ขนาดที่อ่านวรรณกรรมจีนให้ลูกสาวคนนี้ฟังได้อย่างน่ามหัศจรรย์ที่สุดในเวลาต่อมา ในชีวิตท่านไม่เคยเข้าโรงเรียน อ่านภาษาจีนได้เท่านั้น ไม่เคยหัดเขียน

ท่านแต่งงานกับเตี่ยเมื่ออายุได้ 16 ปี มีลูกชายคนแรกเมื่ออายุ 17 ปี จากที่ท่านไม่มีโอกาสเรียนหนังสือท่านเคยบอกฉันว่าไม่มีความรู้ทำให้ท่านเปรียบเหมือนคนตาบอด ท่านจึงให้โอกาสกับลูกสาวทั้งสี่คนมีโอกาสเรียนถึงที่สุดเป็นมรดกติดตัวเป็นที่พึ่งของตนเอง ฉันเป็นลูกสาวคนโตจึงมีโอกาสไปเรียนที่ออสเตรเลียเป็นคนแรกหลังจบชั้นมัธยมที่เมืองไทย และเป็นผู้เปิดทางให้น้องสาวทั้งสามด้วย คุณแม่เป็นสาวจีนที่ทันสมัย ท่านมีความกล้าหาญเรียนรู้ทันโลกกับสิ่งใหม่ๆ เช่น การใช้เครื่องสำอางรักษาผิว ดัดผมให้ทันสมัย ท่านจะส่งเสริมลูกเรียนในสิ่ง

ที่ชอบ แม้กระทั่งดนตรีที่ฉันสนใจ ในสมัยนั้นนิยมแอคคอร์เดียน ท่านก็ให้ไปเรียนและซื้ออุปกรณ์ให้ เมื่อฉันสนใจเรียนภาษาอังกฤษนอกโรงเรียนท่านก็ให้เงินไปเรียน ท่านกล้าหาญมากที่ส่งลูกสาวทั้งสี่คนไปเรียนที่ออสเตรเลีย โดยที่ท่านอยู่เคียงข้างเตี่ยทำการค้าอย่างอดทน เมื่อการค้าเตี่ยล้มละลายท่านนำของมีค่าที่สะสมไว้ไปขายเพื่อใช้หนี้ และไม่ยอมให้ลูกสาวกลับจากออสเตรเลียจนกว่าจะเรียนจบ คุณแม่เป็นผู้ที่มีน้ำใจสวยงามมาก ท่านจะคิดถึงผู้อื่นก่อนคิดถึงตนเอง ท่านให้ความอบอุ่นกับลูกทุกคน นอกจากความรักที่ท่านให้แล้วท่านยังเป็นตัวอย่างที่ดีสอนให้ลูกรู้จักการแบ่งปันให้กับคนรอบข้าง และมีปัญญาในการอบรมฉันโดยเฉพาะ ถ้าฉันไม่ได้เกิดจากครรภ์ของสตรีผู้นี้ก็คงจะไม่มีหนังสือเล่มนี้มาให้อ่านแน่

สตรีอีกผู้หนึ่งที่มีส่วนช่วยให้ชีวิตของฉันสมบูรณ์อย่างทุกวันนี้ คือ แม่ชีมารี เทเรเซ่ (Mother Marie Therese) จาก Sacred Heart Teachers' College, Victoria, Australia ท่านเปรียบเหมือนแม่พระองค์หนึ่งที่สวรรค์ส่งมาให้ฉัน ท่านเป็นผู้สอนภาษาและสอนให้ฉันเป็นครูที่มีคุณภาพ ตลอดเวลาสี่ปีครึ่งที่เรียนอยู่กับท่าน ท่านให้ทั้งความรู้ และกำลังใจจนฉันเรียนสำเร็จอย่างภาคภูมิใจในปี 2508 ฉันมีโอกาสไปเยี่ยมท่านเมื่อปี 2537 ก่อนที่ท่านจะจากไปในปี 2538 ท่านมีอายุ 95 ปี

ถ้ามีใครถามฉันว่า

การปฏิบัติธรรมคืออะไร

นี่คือคำตอบ

การปฏิบัติธรรมของฆราวาสคือใช้ชีวิตประจำวันด้วยทาน ศีล และภาวนา

การให้ทานช่วยให้ลดความโลภ ทำให้จิตมีเมตตา

การรักษาศีลช่วยให้ลดอารมณ์ของความโกรธ ทำให้จิตใจสงบ

การภาวนาคือใส่ใจกับการศึกษาพระธรรมและทำสมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญาให้เกิดอุเบกขาเมื่อดวงตาเห็นธรรม

การปฏิบัติธรรมของพระสงฆ์คือใช้ชีวิตประจำวันด้วยศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อให้บรรลุธรรมมาสอนฆราวาส โดยมีฆราวาสช่วยดูแลปัจจัยของพระสงฆ์ ทางโลกและทางธรรมต้องพึ่งพาอาศัยกันจึงจะช่วยให้โลกนี้น่าอยู่

ถ้ามีใครถามฉันว่า

ความรักมีความสำคัญอย่างไรต่อชีวิตของฉัน

นี่คือคำตอบ

ความรักเป็นพลังที่สำคัญที่สุดที่ช่วยให้ชีวิตมนุษย์อยู่รอดได้

ถ้าไม่มีความรักจากแม่ ก็คงเป็นเด็กน้อยที่น่าสงสารที่สุด เมื่อไปโรงเรียนไม่มีเพื่อนรักก็จะเป็นนักเรียนที่น่าสงสารที่สุด เมื่อไปทำงานไม่มีความรักจากเจ้านายและทีมงานก็จะหมดกำลังใจทำงาน การงานก็ไม่ก้าวหน้า เมื่อขาดความรักให้กับตนเองก็จะขาดโอกาสพัฒนาตนเองให้สร้างความสุขให้กับตนเอง ชีวิตคนเราจึงขาดความรักไม่ได้ ขาดเมื่อไรก็ต้องหามาเติมเมื่อนั้น ความรักเปรียบเหมือนบุญบารมีของมนุษย์ที่ติดตัวมาเมื่อเกิดเป็นมนุษย์มีมาไม่เท่ากัน ถ้ามีติดตัวมามากก็มีโอกาสทุกข์น้อย ถ้ามีมาน้อยก็มีโอกาสทุกข์มาก ฉันได้เกิดมาในครอบครัวที่มีความรักมากจึงมีโอกาสทุกข์น้อยเพราะไม่ต้องไปแสวงหาที่อื่น เมื่อฉันมีอายุ 25 ปี มีหนุ่มคนหนึ่งที่มาสนใจฉัน ถามฉันว่าทำไมไม่คิดจะมีครอบครัวอายุขนาดนี้แล้ว ฉันตอบไปว่าฉันมีครอบครัวที่ให้ความสุขกับฉันพอแล้วไม่ต้องไปหาที่อื่น แต่แล้วพรหมลิขิตให้ฉันพบคู่ครองต่างชาติที่มีลูกติดสามคน เพราะว่าฉันมีความรักแบ่งปันให้กับครอบครัวนี้นี่เอง ช่วยให้ฉันมีโอกาสนำครอบครัวน้องๆ ของฉันไปสร้างชีวิตในสหรัฐอเมริกาในเวลาต่อมา ปัจจุบันลูกหลานมีชีวิตที่ดีทุกคนจากโอกาสที่ได้ศึกษาที่สหรัฐอเมริกา ฉันมั่นใจว่าสังคมจะสงบสุขได้ต้องอาศัยความรักที่ได้รับการดูแลรักษาด้วยสติ และปัญญาจึงจะเป็นความรักที่มั่นคงสำหรับตนเองและแบ่งปันให้ผู้อื่นได้

ถ้ามีใครถามฉันว่า

ในวัยชราที่เป็นอยู่นี้อยากกลับไปเป็นเด็กอีกครั้งไหม

นี่คือคำตอบ

ไม่ค่ะ เพราะวัยชราเป็นวัยที่ต้องใช้แว่นช่วยสายตาก็จริง แต่เป็นโอกาสให้ตาในใจมองเห็นธรรมชัดเจนขึ้น

วัยชราเป็นวัยที่ฟังไม่ค่อยชัด แต่เป็นโอกาสให้จิตใจเกิดสมาธิในเวลาฟังธรรม

วัยชราเป็นเวลาที่ร่างกายเริ่มเสื่อมโทรมเพื่อเตือนสติให้ทราบว่าถึงเวลาปล่อยวางของที่เป็นของโลกนี้ได้แล้วง่ายขึ้นด้วยปัญญาจากการปฏิบัติธรรม ซึ่งนำความสุขที่สุดในชีวิตมาให้ ขณะที่รู้ว่ากำลังกลับบ้านเดิมที่คอยอยู่ที่ให้ความสุขได้มากกว่านี้หลายเท่า จึงเป็นบุญของผู้สูงวัยที่มีโอกาสมีชีวิตอยู่ถึงวัยนี้ได้

ถ้ามีใครถามฉันว่า

ถ้าฉันมีโอกาสกลับไปเปลี่ยนแปลงชีวิตที่ผ่านมาฉันต้องการ

เปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง

นี่คือคำตอบ

ฉันจะไม่ขอเปลี่ยนอะไรเลย เพราะถ้ามีอะไรเปลี่ยนไปชีวิตของฉันอาจไม่สุขสมบูรณ์เท่าปัจจุบันนี้ก็ได้

ถ้ามีใครถามฉันว่า

เมื่อดวงตาเห็นธรรมหมายถึงอะไร

นี่คือคำตอบ

หมายถึงดวงตาของผู้ที่ปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระอรหันต์ จนจิตมีสมาธิที่มั่นคง เห็นแจ้งบทธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนเป็นความจริง ซึ่งไม่สามารถเห็นมาก่อน ผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรมไม่ว่าจะมองไปที่ไหนก็จะเห็นบทธรรมที่นั่น จิตจะผ่องใส หยุดการปรุงแต่ง มีอุเบกขา ใจจะเบิกบานโดยธรรมชาติ กายจะมีแต่ความสุขกับหน้าที่ตามอารมณ์ที่ได้รับมา

ถ้ามีใครถามฉันว่า

ทำไมเราถึงนิยมใช้ **"บุญรักษา"** ในการให้พร

นี่คือคำตอบ

บุญเป็นสมบัติอันล้ำค่าของมนุษย์ที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด คือมีบุญมาเกิดเป็นมนุษย์ บุญมีศักยภาพที่พัฒนาให้ถึงนิพพานได้จากการปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า บุญจึงเป็นฐานของชีวิตที่ต้องได้รับการพัฒนาด้วยทาน ศีล ภาวนา สำหรับฆราวาส ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา สำหรับพระสงฆ์

พลังบุญที่ได้จากการปฏิบัติสามารถช่วยมนุษย์ในยามวิกฤติด้วยโรคภัยไข้เจ็บและภัยทางอุบัติเหตุให้เบาลง

พลังบุญที่ยิ่งใหญ่ที่สุดคือสติและปัญญาจากสัมมาสมาธิ เป็นบุญที่ช่วยให้มีดวงตาเห็นธรรม

ผู้ที่มีบุญคือผู้ที่พึ่งตนเองได้ มีความสนใจสร้างแต่สิ่งที่เป็นกุศล คอยช่วยเหลือผู้อื่น

ผู้ที่มีบุญมากจะมีน้ำใจที่สวยงามและมีความสงบสุขโดยธรรมชาติ

ถ้ามีใครถามฉันว่า

รู้ได้อย่างไรว่าชีวิตของฉันเป็นเพราะพรหมลิขิต

นี่คือคำตอบ

ฉันสังเกตชีวิตที่ผ่านมาว่าเต็มไปด้วยคนคอยช่วยเหลืออยู่รอบข้างมากกว่าผู้มาสร้างปัญหาให้ เวลาตัดสินใจทำอะไรก็ตาม ฉัน

มีความเชื่อมั่นในการตัดสินใจโดยไม่มีความกลัวหรือผิดหวังเลย ตัวอย่างเช่น เมื่อครั้งที่ฉันตัดสินใจแต่งงานกับ แกรรี่ ซึ่งทางโบสถ์ไม่อนุญาตเนื่องจากภรรยาเดิมที่หย่าร้างของเขาที่เคยล้างบาปมาแล้วยังมีชีวิตอยู่ ผิดกฎของคริสต์เป็นบาปหนัก ฉันกลับมองเห็นว่าจะผิดศีลได้อย่างไรในเมื่อฉันยินดีที่จะเป็นหลังคาบ้านของครอบครัวนี้ที่ขาดหลังคามาหลายปีด้วยความเต็มใจ ความฝันที่อยากแต่งงานในโบสถ์คริสต์อย่างสง่างามจึงหมดไป แต่พรหมลิขิตให้ฉันได้แต่งงานในสถานที่ที่สง่างามซึ่งไม่เคยคิดมาก่อน คือได้แต่งงานที่คฤหาสน์ของท่านทูตสหรัฐอเมริกาที่ถนนวิทยุ โดยมีท่านทูตเป็นผู้ประกอบพิธีสมรสให้ มีผู้เป็นพยานมากมายทั้งคนไทยและคนต่างชาติ

ฉันยังสังเกตได้ว่าถ้าฉันตัดสินใจทำสิ่งที่ไม่ถูกกับที่พรหมลิขิตไว้ ก็จะมีการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายของชีวิตฉัน เช่นเมื่อตอนใกล้เกษียณ ฉันได้ลงทุนเพื่อสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองจากตำราอาหารไทยที่เป็นภาษาอังกฤษเล่มที่สอง The Thai Cooking in a Sufi's Kitchen และหวังว่าจะได้ทั้งเงินและชื่อเสียง แต่ไม่ใช่ทางของพรหมลิขิต ฉันได้รับเชิญจากน้องสาวคนสุดท้องให้กลับไปเกษียณที่เมืองไทย โดยเขาจะดูแลฉันเหมือนแม่คนหนึ่ง เนื่องจากแกรรี่เริ่มเป็นโรคความจำเสื่อม ฉันจึงต้องเลือกสิ่งที่

สำคัญกว่าคือดูแลสามีที่เคยดูแลครอบครัวฉันมาก่อนเพื่อตอบแทนบุญคุณที่เขาดูแลฉันเป็นอย่างดีในชีวิตแต่งงาน

หารู้ไม่ว่าการตัดสินใจครั้งนี้เป็นการตัดสินใจที่ยิ่งใหญ่และถูกต้องที่สุดในชีวิต เพราะเป็นโอกาสให้ฉันได้สัมผัสกับคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นครั้งแรกในชีวิต โดยไม่ทราบมาก่อนว่าธรรมชาติของจิตคือพรหมวิหาร 4 ที่ต้องได้รับการพัฒนาตั้งแต่เกิดเพื่อลิขิตชีวิตให้สุขสมบูรณ์ได้

ถ้ามีใครถามฉันว่า

มีบทเรียนอะไรบ้างจากเตี่ยและคุณแม่ที่ได้สอนไว้และนำไปใช้ในชีวิตจริง

นี่คือคำตอบ

คำสอนที่เตี่ยและคุณแม่ให้ไว้ในวัยรุ่นของฉันมีมากมาย มีอยู่ครั้งหนึ่งฉันเห็นคนมาขอเงินบริจาคจากเตี่ยเป็นของศาลเจ้าที่โด่งดัง มีการเจรจาพอสมควรเตี่ยก็ให้เงินเขาไป แล้วบอกกับฉันว่า ที่เขาได้ไปมีแค่ส่วนเดียวที่เขานำไปให้ศาลเจ้า ฉันจึงถามเตี่ยว่า ทำไมเตี่ยถึงยอมให้เขาเอาเปรียบ เตี่ยตอบฉันว่า ให้คนอื่นเอาเปรียบเราดีกว่าเราไปเอาเปรียบเขา เพราะแสดงว่าเรามีมากกว่าเขาให้เขาเอาเปรียบ ความสุขที่ได้รับจากใจที่มี

มากกว่าหรือน้อยกว่าจะเลือกอันไหน จากบทเรียนนี้ทำให้ฉันไม่เคยโกรธเวลาถูกเอาเปรียบ เพราะได้ข้อคิดของเตี่ยที่ให้มาจึงทำให้จิตใจสงบสุขอยู่เสมอ การให้คนอื่นเอาเปรียบเปรียบเหมือนทำบุญทางอ้อม ไม่มีใครเห็น

บทเรียนหนึ่งจากคุณแม่เกี่ยวกับการแบ่งปันในครอบครัว เมื่อตอนเด็กฉันเคยอิจฉาเพื่อนคนหนึ่ง ทุกครั้งที่เขาเอาของที่ได้จากแม่ของเขานำมาอวด ฉันจึงอดถามคุณแม่ไม่ได้ว่าทำไมฉันไม่มีอย่างเขาบ้าง คุณแม่จึงถามฉันว่าเพื่อนคนนี้มีพี่น้องกี่คน ฉันตอบคุณแม่ทันทีว่าเขาเป็นลูกคนเดียว คุณแม่ถามต่อว่า แล้วเราล่ะมีพี่น้องกี่คน ฉันตอบทันทีเหมือนกันว่า 6 คนค่ะ ทุกอย่างที่แม่ให้จึงต้องหารด้วย 6 เป็นคำตอบที่สุดยอดที่สุดสำหรับฉันในวันนั้น ทำให้ฉันไม่มีความโลภ มีอะไรก็มีความสุขจากการแบ่งปันไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ตาม เป็นความสุขที่เกิดจากการให้โดยธรรมชาติจากปัญญาที่คุณแม่ได้สอนไว้

เตี่ยเป็นพ่อค้าขายนุ่น ฝ้าย และปอสำหรับส่งต่างประเทศ เป็นการค้าที่เสี่ยงมากขึ้นอยู่กับพืชผลของแต่ละปี ท่านต้องพบกับการล้มละลายหลายครั้ง ฉันเคยถามท่านว่ามีใครบ้างไหมที่ทำให้เตี่ยต้องล้มละลาย ท่านบอกว่าจะไปโทษใครได้ในเมื่อเตี่ยเป็นผู้ตัดสินใจในการกระทำทุกอย่างเองก็ต้องเป็นผู้รับผิดชอบ

เองทั้งนั้น และเป็นบทเรียนที่สอนให้เตี่ยจะไม่ทำซ้ำอีก ท่านได้เปลี่ยนอาชีพมาทำกาวน้ำแทนโดยสร้างเตาเผาด้วยตนเอง ซึ่งท่านได้ใช้ความพยายามมากจนสำเร็จและเป็นมรดกตกทอดให้ลูกหลานสานต่อมาถึงทุกวันนี้ด้วยเตาเผาสมัยใหม่ และได้เป็นบริษัทผลิตกาวน้ำที่ใหญ่แห่งหนึ่งในประเทศไทย

เตี่ยเคยสอนว่าตราบใดที่เรายังมีลมหายใจ ไม่มีปัญหาใดที่เราแก้ไม่ได้ ซึ่งท่านได้พิสูจน์ให้เห็นจากการล้มละลายหลายครั้งจากการค้า ท่านก็สามารถแก้ปัญหาด้วยการเจรจากับเจ้าหนี้ทุกครั้งไป เตี่ยเคยบอกฉันว่าปู่บอกท่านไว้ว่าอย่าลืมบ้านเกิดของตนเอง เมื่อมีชีวิตที่ดีแล้วให้กลับไปช่วยพัฒนาถิ่นที่ให้กำเนิด ซึ่งเตี่ยก็ได้ทำตามคำสั่งของปู่ เตี่ยได้ไปบูรณะถิ่นที่เกิดของท่านที่ซัวเถาประเทศจีนเมื่อประเทศจีนเปิดเป็นมิตรกับประเทศไทย เตี่ยเดินทางไปอย่างต่ำปีละครั้ง ได้สร้างโรงเรียนและให้ทุนการศึกษานักเรียน จนครั้งสุดท้ายที่ท่านไปมีลูกสาวคนนี้ไปด้วยในปี 2536 และท่านได้จากโลกนี้ไปอย่างสงบที่บ้านเกิดของท่านเอง การจากไปของท่านทำให้ฉันเริ่มมองใจตนเองเพื่อให้ทราบว่าท่านได้ฝากสมบัติสำหรับการดำเนินชีวิตไว้ให้ฉันบ้างไหม เหมือนกับตอนที่คุณแม่จากไป เป็นอีกโอกาสหนึ่งที่ช่วยนำคำสอนของท่านมาพัฒนาชีวิตตนเอง

บทเรียนอีกบทหนึ่งที่ท่านให้ไว้คือท่านเคยบอกฉันว่า ถ้าคิดอยากจะทำอะไรก็ตามต้องสัญญากับตนเองก่อนว่าจะตั้งใจทำให้ดีที่สุด ถ้าไม่เช่นนั้นก็อย่าทำเลยจะดีกว่า เพราะเสียเวลา ท่านไม่ได้สอนอย่างเดียวนะ ท่านพิสูจน์ให้เห็นด้วย ทุกอย่างที่ท่านทำ ต้องพบกับความสำเร็จก่อนที่ท่านถึงจะสนใจไปทำสิ่งใหม่ต่อ และฉันได้นำบทเรียนนี้มาใช้กับชีวิตของฉันทำให้ฉันพบกับความสำเร็จหลายอย่าง เช่น เปิดร้านอาหารซึ่งเป็นที่นิยมในเมืองริชแลนด์ เป็นต้น การปฏิบัติธรรมทุกวันนี้ก็พยายามทำอย่างตั้งใจให้ดีที่สุดเพื่อให้สำเร็จผล

ถ้ามีใครถามฉันว่า

มนุษย์เกิดมาเพื่ออะไร

นี่คือคำตอบ

เพื่อหาหนทางกลับบ้านเดิม เมื่อฉันเริ่มศึกษาพระคัมภีร์ของศาสนาคริสต์ หลังจากที่เข้าเป็นสมาชิกของศาสนาคริสต์เมื่ออายุได้ 25 ปี ในคัมภีร์บอกว่ามนุษย์เกิดมามีบาปกำเนิดตั้งแต่มนุษย์คู่แรกที่ถูกสร้างมาคืออดัมและเอวา และให้อยู่อย่างมีความสุขเหมือนอยู่ในสวรรค์ แต่พระผู้เป็นเจ้าห้ามไม่ให้ทานผลไม้จาก

ต้นไม้ต้นที่อยู่กลางสวรรค์ แต่ปรากฏว่ามีปีศาจมาหลอกให้ทาน จึงถูกพระผู้เป็นเจ้าขับไล่ออกจากสรวงสวรรค์ ด้วยความรักและเมตตาของพระผู้เป็นเจ้าได้สัญญาว่าจะส่งพระบุตรของพระองค์มาไถ่บาป อดัมและเอวาจึงต้องใช้ชีวิตครอบครัวอย่างลำบากในโลกนี้ตั้งแต่นั้นมา พระเยซูเจ้าได้เกิดมาหลังพระพุทธเจ้าตรัสรู้กว่า 500 ปีในทวีปเอเชียเหมือนกัน โลกที่เราอยู่นี้จึงเป็นโลกที่ถูกสร้างมาด้วยลูกหลานของอดัมและเอวา ในพระคัมภีร์ได้สอนถึงนรกกับสวรรค์ซึ่งฉันไม่เคยมีโอกาสเรียนรู้มาก่อน จึงเริ่มมีความกลัวกับนรกที่ยังไม่เคยเห็นด้วยตา เริ่มมีคำถามว่า ถ้าพระผู้เป็นเจ้าผู้สร้างเรามามีความรักและเมตตาตามที่บอกในพระคัมภีร์จริงแล้วทำไมพระองค์ถึงต้องสร้างนรกไว้ให้ด้วย ขนาดเตี่ยของฉันเป็นแค่มนุษย์ธรรมดาที่เต็มไปด้วยความรักให้กับลูกๆ ที่ให้กำเนิดมาไม่มีทางที่ท่านจะสร้างนรกไว้ให้ลูกๆ ของท่านแน่ จากความสงสัยนี้ได้พาฉันไปถามคุณย่าว่าคนเราตายแล้วไปไหน คุณย่าตอบทันทีว่า **"มีที่เดียวคือสวรรค์"** คำตอบนี้ทำให้ฉันหมดความกลัวกับการดำเนินชีวิตไปมากเพราะว่าฉันมีความรักและความอบอุ่นทางใจจากเตี่ย คุณแม่ และคุณย่าที่ฝากไว้ในใจฉันตั้งแต่เล็กจนโตมามากพอที่จะช่วยเป็นเสบียง ในการดำเนินชีวิตพร้อมกับบทเรียนสำคัญในการดำรงชีวิต

ชีวิตของฉันก็เหมือนกับชีวิตของมนุษย์ทั่วไปที่หลงอยู่กับชีวิตที่มีทั้งสุขและทุกข์จนลืมสวรรค์ที่เป็นบ้านที่แท้จริง เมื่อเบื่อโลกเมื่อใดก็คิดถึงบ้านที่แท้จริง แต่เมื่อถึงเวลานั้นหาทางกลับไม่ถูกจึงต้องถามผู้รู้ทางกลับตลอดทางนั่นคือจุดเริ่มต้นที่ให้ฉันสรุปได้ว่าฉันเกิดมาเพื่อหาทางกลับบ้านแท้รวมทั้งทุกภพที่ผ่านมาที่เป็นมนุษย์ ชาตินี้ฉันมีบุญบารมีที่ได้พบกับผู้บรรลุธรรมมาชี้ทางกลับให้ผู้ที่พร้อมแล้ว คุณล่ะคะ พร้อมหรือยัง?

ถ้ามีใครถามฉันว่า

ทำไมถึงได้ยิน **"ธรรมะจัดสรรให้"** บ่อยๆ ในหมู่คนที่ปฏิบัติธรรม?

นี่คือคำตอบ

ที่จริงประโยคนี้มีความหมายไม่แตกต่างจากคำ **"พรหมลิขิต"** สำหรับผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรม ผู้ที่มีพรหมคอยลิขิตชีวิต จะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในการใช้ชีวิตของตนเองสูงเพราะมีพรหมวิหาร 4 เป็นฐานจิตที่มั่นคงในการดำรงชีวิตโดยไม่รู้ตัวก็ได้ ตัวอย่างเช่นเหตุการณ์ที่เกิดกับชีวิตของฉันเมื่อปีที่เกิดสึนามิที่ทางใต้ของเมืองไทย ฉันและสามีได้เตรียมกลับมาเยี่ยมครอบครัวประจำปีที่เมืองไทยในเดือนธันวาคมและตั้งใจจะพา

สามีไปเที่ยวภูเก็ตในวันคริสต์มาส ก่อนวันเดินทาง ฉันเกิดมีปัญหากับคนทำงานที่ร้านอาหารของฉัน ทั้งที่สามีภรรยาคู่นี้เป็นทั้งเพื่อนและพนักงานที่ฉันวางใจที่สุดทุกครั้งที่ฉันกลับไปเยี่ยมเมืองไทย ผู้เป็นสามีได้แสดงด้วยกิริยาที่ทำให้ฉันไม่ไว้ใจในการเดินทางครั้งนี้ และได้ตัดสินใจยอมเสียค่าตั๋วเครื่องบินและงดการเดินทาง จึงได้พ้นจากภัยของสึนามิในปีนั้น ในตอนนั้นฉันแค่คิดว่าฉันและสามีโชคดีมากและคงไม่ถึงคราวตายเท่านั้น แต่ปัจจุบันนี้มีความเข้าใจว่าเป็นเพราะพรหมลิขิตหรือธรรมะจัดสรรนั่นเอง ในชีวิตของฉันพบแต่สิ่งที่ดีๆ เพราะมีพรหมคอยลิขิต จึงได้มีสุขภาพที่แข็งแรงในวัยชราไม่เป็นภาระให้กับตนเองและลูกหลาน แต่มีเรื่องเล่าชีวิตที่สนุกมาในหนังสือเล่มที่คุณอ่านอยู่นี้

ถ้ามีใครถามฉันว่า
สิ่งที่เคยสูญเสียมากที่สุดในชีวิตคืออะไร
นี่คือคำตอบ
ยังไม่มีค่ะ เพราะทุกครั้งที่มีการสูญเสียฉันจะมีสิ่งที่ดีมาแทนที่เสมอ เช่น เมื่อสูญเสียเตี่ยและคุณแม่ ฉันมีความทรงจำที่ดีเกี่ยว

กับท่านทั้งสองเสมอมา สิ่งที่จะทำให้ฉันสูญเสียมากที่สุดในชีวิต คือเมื่อฉันไม่มีโอกาสได้เรียนรู้เกี่ยวกับพระธรรมของพระพุทธเจ้าในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่

ถ้ามีใครถามฉันว่า

การศึกษาและปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องมีความสำคัญอย่างไร

นี่คือคำตอบ

มีความสำคัญมาก เพราะการปฏิบัติธรรมเปรียบเหมือนอาหารของจิตใจ

ร่างกายเราจะมีความสุขมากเมื่อได้รับอาหารที่มีรสอร่อยเพื่อสร้างพลังให้กับร่างกายโดยธรรมชาติ เหมือนกับดอกไม้งามในฤดูดอกไม้ผลิ

เวลาเดินจงกรมเพื่อให้เกิดสติทำให้จิตมีความสุขกับความผ่องใสเหมือนมีแสงสองทางในยามมืด

เวลานั่งทำสมาธิช่วยให้ใจเกิดความสงบและเกิดปัญญามีดวงตาเห็นธรรม ใจจะมีความสุขที่เต็มไปด้วยความรักและเมตตาอย่างมหัศจรรย์

ถ้ามีใครถามฉันว่า

ทำไมการทำสมาธิอย่างต่อเนื่องจึงมีความสำคัญมากกับชีวิตของฉัน

นี่คือคำตอบ

ฉันเริ่มต้นทำสมาธิอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่อายุได้ 52 ปีที่สหรัฐอเมริกา หลังจากที่แยกออกมาจากศาสนาคริสต์ และได้ไปเข้าโบสถ์ของ Unitarian Universalist ที่สามีของฉันเป็นสมาชิกอยู่ เป็นศาสนาที่รวมจากศาสนาความเชื่อของ Unitarism และ Universalism ที่สหรัฐอเมริกา ในปี 2504 เป็นศาสนาที่นิยมมากในหมู่นักศึกษามหาวิทยาลัย เริ่มที่เมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ สามีของฉันเป็นนักศึกษาที่ M.I.T จึงได้สมัครเป็นสมาชิกตั้งแต่นั้นมา ศาสนานี้มีความเชื่อที่ให้เกียรติกับความเชื่อของทุกศาสนา ที่โบสถ์จึงเชิญผู้นำศาสนาต่างๆ มาให้ความรู้เกี่ยวกับศาสนาของเขาให้กับสมาชิก ฉันจึงเริ่มเรียนรู้ได้ว่าฉันไม่เคยมีปัญหาเกี่ยวกับศาสนาในชีวิตแต่งงาน เราต่างคนต่างไปวัดของตนเองในวันอาทิตย์ โดยที่ลูกของฉันต้องไปตามความเชื่อของฉัน

ณ ที่วัดนี้ ฉันได้มีโอกาสศึกษา Sufism จากอาจารย์ ของความเชื่อนี้มาสอนที่วัดและมีความประทับใจมากจึงได้ทุ่มเทกับการ

อ่านหนังสือเกี่ยวกับศาสนานี้และสมัครเป็นลูกศิษย์ของอาจารย์ Sufi ที่มาจากเนเธอร์แลนด์ ผู้ซึ่งมาสอนที่อเมริกาปีละครั้งเท่านั้นเพื่อสอนวิธีการปฏิบัติ ซึ่งเป็นครั้งแรกในชีวิตของฉันที่ได้สัมผัสกับการทำสมาธิ

เมื่ออาจารย์ทำพิธีรับฉันเป็นลูกศิษย์ ท่านได้วางมือทั้งสองบนศีรษะของฉันและได้ตั้งชื่อให้ฉันว่า Alima ซึ่งเป็น ภาษาอารบิกแปลว่า ความรู้ทางธรรม ทันใดนั้นฉันมีความรู้สึกว่ามีพลังอย่างหนึ่งที่ทำให้ฉันมีความรู้สึกเบิกบานใจมากเหมือนกับเมื่อครั้งที่ได้ล้างบาปที่วัดคริสต์ แต่อยู่กับฉันได้ไม่นานก็จางไป ฉันจึงถามครู Sufi ที่ดูแลฉันในเรื่องการปฏิบัติว่าควรจะทำอย่างไรไม่ให้ความเบิกบานใจเช่นนี้หายไปจากชีวิตของฉันอีก ท่านให้คำแนะนำว่าทำสมาธิตามที่อาจารย์สอนทุกวันคือทางเดียวเท่านั้น ฉันจึงได้ปฏิบัติตามคำแนะนำตั้งแต่นั้นมาวันละ 45 นาที ตามแบบฉบับที่อาจารย์ได้สอนไว้ และก็มีผลตามที่อาจารย์บอกไว้จริง จิตใจของฉันเบิกบานเสมอ ไม่ว่าจะมีปัญหาหรือไม่ จนกระทั่งได้มาเรียนหลักสูตรครูสมาธิของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์เมื่อกลับมาเกษียณที่เมืองไทยและได้เริ่มใช้วิธีทำสมาธิในหลักสูตรของครูสมาธิแทน ทำให้เห็นว่าเป็นการต่อยอดจากสมาธิที่ทำไว้ และสามารถเข้าใจเส้นทางของจิตของตนเองเป็น

ครั้งแรกเหมือนกับเวลาเราเดินทางไปที่สักแห่งหนึ่งที่สวยงามแต่ไม่ทราบว่าเราอยู่ที่ไหน และได้พบกับผู้รู้มาบอกเราว่าเราอยู่ที่ไหน การศึกษาและปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องนั่นเองทำให้ฉันมีสมาธิที่มั่นคงจึงทำให้เกิดทั้งสติและปัญญาให้มองเห็นคำสอนของพระพุทธเจ้าแจ่มแจ้ง ด้วยตนเองมากขึ้น ทำให้ชีวิตมีอิสระจากกิเลสและปล่อยวางได้ง่ายขึ้นด้วยปัญญา การทำสมาธิอย่างต่อเนื่องจึงจำเป็นมากที่จะทำให้เรามีชีวิตที่สมบูรณ์คุ้มค่ากับที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์

ถ้ามีใครถามฉันว่า

ความสุขที่แท้จริงคืออะไร

นี่คือคำตอบ

ความสุขที่แท้จริงของฉันสร้างจากคติพจน์ที่ว่า **"ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน"**

ตั้งแต่ฉันอยู่ชั้นมัธยมต้น มีผู้ใหญ่คนหนึ่งติฉันว่าเป็นความคิดของเด็กที่หยิ่งจองหอง เมื่อฉันช่วยตัวเองได้ ทำให้ฉันมีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น ซึ่งสร้างความสุขให้กับตัวเองระดับหนึ่ง ความสามารถในการช่วยตัวเอง ทำให้ฉันมีน้ำใจช่วยเหลือสังคมได้ไม่มากก็น้อยโดยธรรมชาติ ผลจากการช่วยเหลือสังคมก็ได้

เพิ่มความสุขให้กับใจฉันอีกระดับหนึ่ง ความสุขที่แท้จริงเป็นความสุขที่สร้างจากใจตามธรรมชาติที่ต้องได้รับการฝึกฝนตั้งแต่วัยเด็ก เหมือนกับศิลปินที่มีพรสวรรค์ในการร้องเพลงหรือเล่นดนตรีที่ได้รับการฝึกฝน ก็จะมีความสามารถมากกว่าคนที่ไม่ได้รับการฝึกฝน ความสุขก็เช่นกันเป็นพรสวรรค์อย่างหนึ่งที่เกิดมากับมนุษย์ทุกคน และเริ่มฝึกเรียนรู้เกี่ยวกับความสุขตั้งแต่เกิดจากความรักของแม่ที่มีต่อลูกเป็นคนแรก ความสุขจึงต้องเริ่มฝึกตั้งแต่วัยเด็ก จนกระทั่งช่วยตัวเองในการหาความสุขให้กับตนเองได้ ด้วยการเรียนรู้จากประสบการณ์ของชีวิตของตนเองและผู้อื่นด้วยสติและปัญญา ร่างกายที่แข็งแรงมีส่วนช่วยให้มีความสุขมาก การมีจิตใจที่สงบจึงมีส่วนช่วยให้ฉันได้รับรู้อาการของร่างกายว่าปกติหรือไม่อยู่ก่อนไปหาหมอ ฉันเกิดมาโชคดีที่มีเตี่ยและคุณแม่มีศิลปะในการสร้างความสุขด้วยตนเองด้วยบทธรรมและตัวอย่าง จึงทำให้การสร้างความสุขให้กับตนเองกลายเป็นธรรมชาติของชีวิตฉันตลอดมาจนถึงทุกวันนี้ ความสุขที่แท้จริงต้องสร้างที่ใจของเราเอง

ถ้ามีใครถามฉันว่า

เคยสัมผัสกับปาฏิหาริย์ในชีวิตหรือไม่

นี่คือคำตอบ

มนุษย์ส่วนมากจะพบกับปาฏิหาริย์เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นที่ผิดธรรมชาติ จึงไม่ค่อยได้พบบ่อยนัก การปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยความศรัทธา ได้ช่วยให้ฉันเห็นปาฏิหาริย์เกิดขึ้นโดยธรรมชาติในรอบตัวฉันตั้งแต่ตื่นนอน เมื่อยังมีลมหายใจอยู่ ยังสามารถช่วยตัวเองคิดทำแต่สิ่งที่ดีที่จะทำในแต่ละวัน มีน้ำใจที่เกิดขึ้นในใจช่วยเหลือผู้อื่นก่อนที่คิดถึงตนเอง ร่างกายของฉันทำหน้าที่ของมันอย่างปกติ ความรักที่มีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเป็นปาฏิหาริย์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของชีวิตฉัน เนื่องจากเป็นทางที่ทำให้ฉันมีความสงบสุขมากที่สุด เพราะเป็นการสร้างบุญบารมีของพลังชีวิตในภพนี้และภพต่อไปด้วยปาฏิหาริย์ของธรรมชาติ

ถ้ามีใครถามฉันว่า

สิ่งที่ฉันลงทุนแล้วในชีวิตตลอด 79 ปีได้ผลที่ดีที่สุดคืออะไร

นี่คือคำตอบ

คือการสร้างบุญบารมีในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่วัยเด็ก ฉันพยายามเป็นลูกที่ดีของเตี่ยและคุณแม่ให้ดีที่สุด เมื่อเป็นนักเรียนฉันพยายามเป็นนักเรียนที่ดีและมีความรับผิดชอบมากที่สุดของ

ครูบาอาจารย์ เมื่อฉันเป็นครูสอนที่โรงเรียนก็ทำหน้าที่ของครูที่ดีที่สุดของนักเรียนสอนวิชาที่ฉันถนัดที่สุด เมื่อมีครอบครัวฉันก็มีหน้าที่ของแม่ แม่เลี้ยงและภรรยาที่ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อมีกิจการการค้าของตนเอง ฉันก็ทำหน้าที่ ผู้ดูแลกิจการและผู้ช่วยในกิจการเหมือนคนภายในครอบครัวและดูแลลูกค้าให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อเป็นคุณย่าคุณยายและผู้สูงอายุก็ให้ความเมตตาและแบ่งปันความรู้ทางธรรม พร้อมกับปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดปัญญา ชีวิตที่ผ่านมาเป็นการลงทุนที่สร้างแต่ความสุขให้กับจิตใจของฉันตลอดมา จึงทำให้สุขภาพของฉันแข็งแรงและห่างไกลจากหมอ การสร้างบุญบารมีในชีวิตประจำวันจึงเป็นการลงทุนที่ให้คุณค่ามากที่สุด เป็นการลงทุนที่ไม่ต้องใช้เงิน แต่ลงทุนด้วยจิตใจที่เป็นธรรมย่อมเป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยความสงบสุขให้ฉันตลอดมา

ถ้ามีใครถามฉันว่า

เงินมีคุณค่ากับชีวิตไหม

นี่คือคำตอบ

สำคัญ แต่ไม่สำคัญที่สุดของชีวิตฉัน เตี่ยของฉันเคยสอนฉันว่า **“เมื่อมีเงินต้องรู้จักใช้เงิน อย่าให้เงินมาใช้เรา”** บทเรียนนี้ได้

เจริญในจิตใจฉันเหมือนกับบทเรียนอื่นๆ และได้มีโอกาสใช้บทเรียนนี้ เป็นประโยชน์เมื่อเวลานั้นมาถึง เตี่ยได้พิสูจน์บทเรียนนี้ด้วยตัวอย่างให้เห็นตอนท่านล้มละลายหลายครั้งจากการค้าขาย ไม่มีเงินที่จะใช้ในครอบครัว ขณะที่ลูกๆ ยังเรียนไม่จบ ท่านไม่ให้อำนาจของเงินทำให้ถอดใจในการต่อสู้กับชีวิต ท่านไม่ให้อำนาจเงินทำให้ท่านหาทางออกที่ทำให้ครอบครัวด้วยการดื่มเหล้าหรือเอาอารมณ์ของความผิดหวังมาใส่กับลูกๆ และภรรยาแม้แต่นิดเดียว

เมื่อฉันมีกิจการร้านอาหารไทยที่สหรัฐอเมริกา สามีฉันมีหน้าที่ดูแลค่าใช้จ่ายของครอบครัว ฉันจึงไม่ต้องพึ่งรายได้จากร้านอาหาร กิจการนี้จึงให้ความสุขกับจิตใจฉันมาก ที่ฉันมีโอกาสแสดงวัฒนธรรมไทยโดยทางอาหาร ได้สอนสังคมที่ฉันอาศัยอยู่ด้วยรู้จักประเทศไทย ฉันได้สอนเด็กรู้จักความสวยงามของวัฒนธรรมไทยที่มาเรียนที่ร้านอาหาร และตามโรงเรียนที่มาเชิญฉันไปสอน ฉันมีความภาคภูมิใจที่ได้ทำตามที่ในหลวงรัชกาลที่ 9 ได้ตรัสไว้กับนักศึกษาไทยที่เมลเบิร์น ออสเตรเลีย เมื่อฉันเป็นนักศึกษาในปี 2505

ความที่ฉันมีความสุขกับสิ่งที่ทำในร้านอาหาร จึงทำให้ฉันไม่สนใจกับผลกำไรหรือขาดทุนของร้านอาหารตั้งแต่เปิดร้านซึ่งปรากฏว่าไม่เคยมีผลกำไร บัญชีแต่ละเดือนออกมาเป็นตัวเลขแดงทุกเดือนตลอด 30 ปีที่ฉันบริหารกับน้องสาวที่เริ่มกิจการด้วยกันมา แสดงว่าบทเรียนที่เตี่ยให้ไว้ได้ส่งผลมาช่วงนี้ เงินไม่มีอำนาจให้ฉันถอดใจกับสิ่งที่ฉันทำที่ทำให้ฉันมีความสุขที่ได้สร้างประโยชน์ให้กับสังคม ร้านอาหารแห่งนี้กลายเป็นที่นิยมและเชื่อถือ ได้ให้ความสนับสนุนตลอดมาจนถึงทุกวันนี้ซึ่งมีลูกสองคนของฉันสานต่อในสิบปีที่ผ่านมา และเจริญตามรอยคติพจน์ที่เตี่ยได้ให้ไว้กับฉันคือ เมื่อมีเงินให้รู้จักใช้เงิน อย่าให้เงินมาใช้เรา ปัจจุบันนี้ที่ร้านอาหารมีการเปลี่ยนแปลงจากเดิมไปมาก มีพนักงานหลายคน มีเจ้านายที่ไม่เห็นเงินสำคัญกว่าพนักงานและให้ความรักกับความอบอุ่นแก่พนักงานเหมือนคนในครอบครัวเดียวกัน



ประวัติผู้เขียน

เรวดี (เล็กปรีชากุล) ควินน์ เกิดในครอบครัวชาวจีนซึ่งนับถือศาสนาพุทธ ที่อำเภอท่าเรือ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เมื่อปี พ.ศ. 2485

ได้รับการศึกษาจากสถาบันของศาสนาคริสต์ทั้งในประเทศไทยและประเทศออสเตรเลีย เมื่ออายุ 25 ปีทำงานเป็นครูที่โรงเรียนนานาชาติ และเปลี่ยนจากศาสนาพุทธมานับถือศาสนาคริสต์ จากนั้นสร้างครอบครัวกับคุณแกรรี่ เลวิส ควินน์ ชาวอเมริกัน เมื่ออายุ 28 ปีที่สหรัฐอเมริกาเป็นเวลา 40 ปี ระหว่างอยู่ที่สหรัฐอเมริกาได้สนใจเรียนรู้ธรรมจากหลายศาสนาในการดำรงชีวิต นอกจากศาสนาพุทธ จนกระทั่งเกษียณอายุกลับมาอยู่ประเทศไทย เมื่อพบกับชีวิตที่เต็มไปด้วยความสงบสุขและสุขภาพที่แข็งแรงในวัย 69 ปี จึงเกิดความสงสัยว่าทำไมชีวิตของตนถึงพบกับความสงบสุข มีพี่น้องคอยดูแลอยู่รอบข้าง เป็นผลให้เกิดความศรัทธาในการค้นหาความจริงจากศาสนาพุทธตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554 โดยเริ่มจากฟังธรรมเทศนาของหลวงปู่ชา สุภัทโท จึงทราบว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นพระธรรมที่อมตะของสากลโลก และเริ่มศึกษาพร้อมทั้งปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องตั้งแต่นั้นมา มีโอกาสเป็น

นักศึกษาครูสมาธิรุ่นที่ 36 และเป็นอาจารย์ในสถาบันของหลวงพ่อพระอาจารย์วิริยังค์อยู่ 4 ปี เพื่อตอบแทนพระคุณของพระพุทธเจ้าที่ได้ให้ความรู้ทางหลุดพ้น

ปัจจุบันเดินทางไปมาระหว่างประเทศไทยกับประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อแบ่งปันความรู้ทางธรรมของพระพุทธศาสนา เป็นการตอบแทนบุญคุณทั้งสองแผ่นดินที่ให้ความรู้และความเป็นอยู่ที่สุขสบายทั้งทางกายและทางใจตลอดมา

แปลก แต่ จริง

เรวดี (เล็กปรีชากุล) ควินน์

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
(ห้ามจำหน่าย)